

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PROGRAMA DE ESTUDOS PÓS-GRADUADOS EM GERONTOLOGIA

EDUCAR COM SABOR & SABER:
Relatos e vivências interdisciplinares nas aulas de nutrição e
gastronomia em instituições abertas para a terceira idade

ANA MARIA RUIZ TOMAZONI

2009

DEDICATÓRIA

Dedico esta obra ao meu marido, grande companheiro e incentivador, Hermes Tomazoni que esteve comigo em todos os momentos desta pesquisa.

Aos meus filhos Fernanda, Rodolfo e Giovani Bruno, pelo apoio, carinho e estímulo ao desafio que a conclusão de um mestrado representa.

AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos a DEUS, fonte de vida e razão da minha existência, pela sabedoria, força e capacitação para o alcance de mais este sonho. Minha eterna gratidão e intercessão de Santo Antonio, como devota que sou.

Ao meu pai, Francisco, e a minha mãe, Mercedes (*in memoriam*), pela transmissão de valores como amor, humildade, honestidade, respeito, credibilidade incondicionais, confiança e orgulho incentivador.

Aos meus irmãos, Francisco Carlos e Wanda Regina, que sempre apoiaram as minhas iniciativas.

À Profa. Dra. Suzana Rocha Medeiros, pela amizade e confiança, pela transmissão de sua vasta experiência de vida e ensinamentos em minha pesquisa.

À Profa. Dra. Ruth G. da Costa Lopes, pela confiança e apoio às minhas inquietações em relação ao tema deste estudo, abrindo-me as portas para áreas do conhecimento, com a qual não estava familiarizada, orientando-me para direções que foram decisivas na realização dessa dissertação.

À Dra. Elizabeth F. Mercadante, pelos ensinamentos na área de gerontologia e incentivo ao tema que pesquisei.

Ao Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE/PUC-SP), espaço de renovação teórica e metodológica, troca de experiências multidisciplinares e oportunidade para apresentar novos saberes.

Aos demais professores do Programa que passaram seus conhecimentos com propriedade e dedicação.

Às professoras Flaminia Ludovici e Vera Brandão, pelas informações e apoio ao meu tema.

À Manoela A. Ballester, secretária do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da PUC-SP, pela atenção, paciência e auxílio quando precisei.

Ao GEPI – Grupo de Estudos e Pesquisa em Interdisciplinaridade, na presença da sua mentora Profa. Dra. Ivani Fazenda.

À Faculdade Aberta da Terceira Idade de São Bernardo do Campo – Fati – à Universidade Sênior Sant’Anna - Uni Sênior Sant’Anna, pelo incentivo, apoio e autorização para aplicar o questionário da pesquisa.

À CAPES, pela concessão da bolsa de estudos que possibilitou a conclusão desta pesquisa.

Aos entrevistados e entrevistadas que disponibilizaram o seu tempo e confiança para conceder dados pessoais tão valiosos para nossa pesquisa e estudo.

Aos amigos, amigas, colegas, os já existentes e os que eu encontrei neste caminho que, de algum modo, fizeram parte desta construção.

RESUMO

Ao longo do século XX, em praticamente todo o mundo, percebeu-se o aumento da população idosa, e criaram-se legislações específicas, documentos e novas maneiras de encarar a velhice. Com os avanços e progressos humanos, houve a necessidade de refletir positivamente a respeito da longevidade, bem como pensar sobre a melhoria da qualidade de vida. A velhice, então, passou a ser vista e vivida como um momento da vida no qual se pode viver produtivamente com prazer, satisfação, realização pessoal.

Neste trabalho, foi realizado um recorte no âmbito da gerontologia, cujo tema envolve a educação voltada para alimentos, gastronomia e vida saudável. O objetivo foi investigar e relatar eventuais mudanças que as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta e acolhimento à mesa gerou nos hábitos alimentares dos idosos.

A preocupação foi focar o idoso numa visão interdisciplinar. Para isso, foram utilizados, em aulas teóricas, guias, cartilhas, textos e atividades desenvolvidas por várias entidades. Em aulas práticas em instituições abertas para a terceira idade, desenvolveram-se oficinas dos cinco sentidos, práticas de etiqueta, práticas com ervas e alimentos vivos, degustações, excursões gastronômicas, entre outras, onde a atuação do professor pode intervir no dia a dia dos alunos idosos.

Trata-se de uma investigação baseada em questionários e memoriais. Além disso, foi realizado um paralelo entre os resultados desta investigação e de outras pesquisas realizadas no Brasil e no exterior, a fim de validar-lhe ou refutar-lhe os resultados. Verificamos pelas respostas dos questionários aplicados, mudanças nos hábitos alimentares dos alunos idosos em relação ao consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes, uma maior ingestão de água no decorrer do dia, mais atenção à mesa e a si próprio. Buscamos deixar registrada uma contribuição à gerontologia, colocando o idoso num contexto de educação permanente, contemplando-o como um ser ativo, respeitado e integrado.

Palavras-chave: educação, envelhecimento, alimentação, interdisciplinaridade.

ABSTRACT

During the 20th Century, worldwide, the old-aged population increased considerably and, therefore, laws, documents and new ways of dealing with oldness were created. Along with the human progress, raised the necessity of thinking positively about the oldness and the quality of life of this population. Oldness, then, started being seen and lived as a period in which it is still possible to be productive, to maintain the self-esteem and the success. This essay was conducted taking into consideration the gerontology scope and its main theme involves the education addressed to food, healthy and gastronomy. The main objective was to investigate and describe the probable changes brought to the old-aged students lives by the new nutrition techniques, gastronomy guidance; etiquette tips, etc. The idea was to analyze old-aged people within an interdisciplinary vision and, for that, during theory classes, guides, books, texts and activities developed by several institutions were used. During practical classes in “free opened to oldness” institutions, five-senses workshops were developed, using etiquette practices, alive food, degustation, gastronomic excursions, between other experiences, in which the professor could interfere in the old-aged students day-by-day. It is important to point out that this is an interdisciplinary investigation based on questionnaires and memorials. Further to that, the results of these investigations were compared with other investigations conducted in Brazil and abroad aiming to validate and/or refute its results. Considering the answers of the questionnaires, it was possible to identify alterations in old-aged people nourishment, considering the consumption of healthier food, such as fruits, vegetables, water, more attention to ceremonials and formalities in general and themselves. Finally, we aimed to register a contribution to gerontology, considering old-aged people in a context of permanent education and contemplating them as active, respected and integrated human beings.

Key words: education, old-aged, oldness, food, healthy, interdisciplinary

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

1. CONTEXTUALIZAÇÃO

1.1. Aspectos da história dos alimentos envolvendo a civilização

1.1.1. Velhice e envelhecimento

1.1.2. O idoso: um multiplicador do processo

1.2. Políticas públicas, alimentação e nutrição

1.2.1. Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN)

1.2.2. Questões nutricionais associadas à educação: alimentação saudável

1.3. Gastronomia: teoria e prática

1.3.1. Sabor e gosto

1.3.2. Encontros de Sabores e Sensações

1.4. Uma vivência interdisciplinar na educação dos sentidos

1.4.1. O sentido da simplicidade do sabor e do saber

2. ASPECTOS METODOLÓGICOS

2.1. Local da pesquisa

2.1.1. Faculdade Aberta da Terceira Idade - Fati

2.1.2. Universidade Sênior Sant'Anna – Uni Sênior Sant'Anna

2.2. O Processo Educativo

3. ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anexos

Anexo 1– Carta de apresentação e consentimento

Anexo 2 – Questionário Inicial

Anexo 3 – Questionário final

Anexo 4 – Recordatório consumo de alimentos

Anexo 5 – Programa da disciplina

Não creio que se trate de atirar ao “lixo da história” o caminho percorrido pelas nossas vidas. A lagarta não é jogada fora, como inútil. Ela permanece na essência da borboleta. O nascer de novo transforma a realidade anterior, mas não a rejeita.

(Ruy Cezar do Espírito Santo, 2006)

INTRODUÇÃO

“O melhor de mim? É aquilo que ainda não sei”

Clarice Lispector

Ao longo de minha vivência sempre estive, de algum modo, envolvida com os estudos e almejei que quem estivesse ao meu lado também estudasse. Foi esse o motivo que me impulsionou a criar a matriz curricular do curso técnico para as culinárias do Brasil e incentivar os idosos a procurar novos aprendizados por meio dos quais possam criar projetos de vida.

Portanto, hoje, meu desafio é incentivar os idosos a retornarem à escola, ou até mesmo à faculdade da terceira idade, lugares de pessoas ativas que têm amigos, atualizam-se, adoram novidades e desenvolvem o prazer em continuar aprendendo.

Como educadora na área de gastronomia, minha meta é tornar cada aula multiplicadora de saberes no que se refere à alimentação, ao prazer e ao respeito à mesa, demonstrando nossa identidade cultural e religiosa, para o necessário exercício da cidadania e da sociabilidade com familiares e amigos, pois, sem o alimento, não sobrevivemos. Então, torna-se importante usar o bom senso nas escolhas desses alimentos, quando vamos comprá-los ou manuseá-los.

Acredito ser uma profissional ciente de minha responsabilidade social que se compromete a conhecer melhor o idoso na sua integridade, razão pela qual escolhi o Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia da PUC-SP.

A responsabilidade social, na minha concepção, está atrelada a um poder de transformação de uma sociedade aprisionadora, para uma sociedade mais justa, mais organizada, mais fraterna e mais solidária. Os projetos de responsabilidade social, desenvolvidos por algumas empresas brasileiras, têm como objetivo buscar a sustentabilidade das comunidades no seu entorno. Trata-se de uma ação conjunta

entre empresas, instituições de ensino, comunidade, poderes públicos (municipal, estadual e federal), alunos das instituições, colaboradores de cada empresa, fornecedores, acionistas, entre outros, voltada à transformação de uma realidade local. **Desta maneira, procuro articular diferentes setores nas práticas educativas.**

Tenho paixão pelo que faço, por isso considero minha aula um evento especial com possibilidades de conduzir os alunos à transformação, pois é muito gratificante lidar com pessoas que estão dispostas a receber novas informações e diferentes olhares sobre os temas a serem desenvolvidos.

O resultado de anos de trabalho, ministrando aulas de culinária, não somente em empresas do ramo alimentício, mas também em escola própria, é o testemunho positivo das pessoas que participaram de meus cursos, além de os filhos e netos desses freqüentadores também terem se tornado, posteriormente, meus alunos.

As boas lembranças, motivadas por esses anos de ricas vivências profissionais me levaram **a refletir sobre o processo de reeducação alimentar, o prazer à mesa, as** preparações que resultam em momentos terapêuticos, a troca de afeto, o resgate da memória, o exercício de comunicação, o estímulo, a integração e, ainda as políticas públicas educacionais nesta área.

Por gostar de estar com pessoas e desejar colaborar para melhoria de suas vivências, bem como acreditar na arte da culinária e na alimentação como um fator fundamental para a vida do ser humano, formamos um grupo de culinaristas de cuja **diretoria fiz parte.** Em 1988, fundamos a Associação Paulista de Culinaristas, tendo, na Presidência, Erica Wagner (*in* memória), uma pessoa amiga, responsável, comprometida com o trabalho, além de sonhadora. Lutávamos por verbas para pagar um local apropriado e termos um veículo de comunicação, **conquistamos** apoio de algumas empresas do ramo alimentício, mas ainda era algo tímido, conseguido com muito esforço e sacrifício. Fomos percebendo que havia mais pessoas pelo Brasil, com várias ações ligadas à arte culinária: aulas, promoções de produtos alimentícios,

preparo de pratos dentro de pontos de venda etc. As escolas de culinária começavam a surgir, necessitando, de uma comunicação mais coesa e eficaz. Diante disso, criar a Associação de Profissionais de Culinária, no plano nacional, tornou-se necessário.

Em julho de 1996, com sede na Avenida Faria Lima, em São Paulo, com o grupo da Associação Paulista e alguns empresários ligados ao ramo de alimentos, fundamos a Associação Brasileira de Profissionais de Culinária – ABPC.

Porém, como pedagoga, me preocupava com a fundamental formação educacional dos profissionais de culinária. Procurei alguns órgãos que já mantinham cursos oficiais reconhecidos, como: Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – SENAC, Serviço Social da Indústria – SESI, Serviço Nacional de Aprendizagem – SENAI, Universidade Ibero-Americana, Universidade São Camilo, Universidade de São Paulo e Conselho Regional de Nutrição, para elaborar uma matriz curricular para as culinárias que não eram professoras, nem chefes de cozinha, nem nutricionistas. Isso se tornou realidade junto à Universidade São Camilo.

1.1. Vida de professora da terceira idade e vida acadêmica – Uma história

Desde 1986, ministro aulas de culinária em pontos de venda, junto às empresas do ramo alimentício (Sadia, Garoto, Arroz Tio João, Ajinomoto, Grupo Pão de Açúcar, Santa Marina, Sakura, Panasonic), e o público que mais frequenta as aulas é o grupo da terceira idade. É um trabalho desenvolvido com uma didática diferenciada e receitas direcionadas aos produtos das respectivas empresas. Observa-se, pelo *feedback* após as aulas, que os alunos ficam encantados, porque, além de mostrarem que o resultado do que fazem pode dar um rendimento financeiro, o que denomino “faça e venda”, alio ajuda emocional e psicológica, como as alunas dizem: “aula terapia, alto astral”.

Como professora, participei de cursos, congressos, seminários específicos na área da gastronomia, nutrição, inglês, pós-graduação em administração e, hoje, sou mestranda em Gerontologia na PUC-SP. Tais atividades desenvolvem minha

criatividade, tornando-se novas ferramentas para serem agregadas em minhas práticas educacionais na escola, em empresas, além das aulas para a terceira idade. Diante do anseio em descobrir mais, bem como o contato com o público da terceira idade, senti a necessidade de estudar quem é o Idoso na sua integralidade.

Como professora, ao lançar perguntas, sempre buscando incentivar o outro a pensar e pôr em prática o que transmito, percebo que não só o aluno se modifica, mas eu também altero meu modo de ser; pois crescemos juntos numa sintonia de ensinar e aprender, atentando para as diferenças culturais, sociais e individuais. Por meio do conhecimento advindo dos alimentos, **despertamos a curiosidade**, o desejo de aprender e de comer! Por isso, utilizo a culinária e a gastronomia com o objetivo de contribuir para que o idoso tenha uma qualidade de vida melhor, usufruindo dos alimentos com mais propriedade e descobrindo novos sabores..

Portanto, o tema desta pesquisa surgiu de minha vivência profissional como pedagoga e professora de arte-culinária, técnicas de dietética, gastronomia e etiqueta à mesa, por mais de dez anos de trabalho, com a terceira idade.

Durante esses anos de trabalho com aulas de culinária e também junto às faculdades abertas da terceira idade, tenho refletido sobre hábitos alimentares construídos ao longo da vida, os quais estão relacionados à saúde na velhice. Adotar novas culturas e condutas alimentares, assim como um novo estilo de vida, quando estes se fazem necessários, é, muitas vezes, desafiador, por entender que a pessoa de terceira idade viveu uma longa **vida com hábitos muitas vezes**, irregulares e impensados, por falta de conhecimento ou oportunidade de refletir sobre o assunto.

Ao longo de meu percurso como professora da terceira idade, surgiram muitas inquietações em relação aos comportamentos alimentares e possíveis mudança de hábitos alimentares desses idosos. Assim, os objetivos deste trabalho são prioritariamente, os seguintes:

Objetivos Gerais:

- Investigar os hábitos alimentares dos idosos, e eventual mudança após as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta, acolhimento à mesa e auto-cuidado;
- Relatar os conteúdos desenvolvidos nas aulas de gastronomia, técnicas dietéticas nutricionais e acolhimento à mesa, em instituição para terceira idade;
- Analisar as possíveis contribuições nas políticas públicas de saúde para a pessoa idosa.

Objetivos Específicos:

- Identificar possibilidades de mudança de hábitos alimentares e auto-cuidado;
- Verificar os conhecimentos que os pesquisados têm sobre nutrição, atividade física, auto-cuidado;
- Analisar as possíveis contribuições para com a saúde do idoso, preconizadas pelas políticas públicas no Brasil.

No primeiro capítulo desta dissertação apresentarei a contextualização da pesquisa apontando a história dos alimentos na civilização, e aspectos relacionados à educação alimentar. Também focarei o idoso numa visão interdisciplinar relacionando, técnicas de aprendizagem em que ele será o sujeito da ação, assim como um multiplicador do processo. Na tentativa de aprender hábitos para uma vida mais saudável. A fundamentação teórica constitui-se de autores de diferentes áreas como psicólogos, filósofos, educadores, pedagogos, nutricionistas, antropólogos entre outros que foram os principais norteadores das discussões deste estudo. Ainda neste capítulo citarei a Política Nacional do Idoso no Brasil, suas Leis e Decreto com o objetivo de assegurar os direitos sociais do idoso (pessoa com igual ou superior a 60 anos), criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Ademais, apresentarei um Programa do Ministério da Saúde com meta no aumento de frutas legumes e verduras como recomendação para um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida.

No **segundo** capítulo serão apresentados os aspectos metodológicos em que traçou-se informações sobre as instituições de ensino (Fati e Uni Sênior), bem como o perfil dos sujeitos desta pesquisa.

No **terceiro** capítulo serão apresentadas a análise e interpretação dos dados, através dos levantamentos das respostas obtidas por meio de gráficos e discussão dos dados.

O quarto capítulo 4 apresenta as considerações finais, e, por fim, as referências bibliográficas e os anexos.

CAPÍTULO 1

CONTEXTUALIZAÇÃO

Elaine a Ruth pediu para tirar todo o texto da contextualização???

1.1. Aspectos da história dos alimentos envolvendo a civilização

Dize-me o que comes e te direi quem és.

Brillat Savarin

Pensando na história e no início das civilizações, sabemos que os alimentos estão relacionados com rituais, costumes de cultivo e preparação, bem como com o prazer de comer.

Podemos dizer que comer é o instinto que mais cedo desperta e constitui a base da vida humana e animal. A **carência biológica do alimento se manifesta** em ciclos regulares, ao passo que o apetite é um estado mental, uma sensação que envolve aspectos psicológicos.

Os animais comem até se saciarem. Além de se saciarem, os homens comem porque sentem prazer. Olhando para a história, vemos que o homem inventou o ritual social básico, a refeição também para ganhar a proteção e o favor dos deuses. A refeição é assim, *“a ritualização da repartição dos alimentos”* (Franco, 2001, p. 21), uma vez que a partir daí a alimentação se tornou rica em símbolos.

O ato de se alimentar proporciona um “prazer característico” à espécie humana. Este ato pressupõe alguns cuidados com os preparos desde a escolha do cardápio (menu), as técnicas dietéticas características para cada alimento, arrumação do local onde o alimento será servido, consideração do número e tipo de pessoas que irão comer, entre outros requisitos. **Tais ações realizadas automaticamente,** denotam

simbologias incorporadas. Sabemos que a alimentação representa muito a educação, cultura e civilidade das pessoas.

Ainda segundo Franco (2001, p. 17), a grande diferença entre os homens e animais foi consolidada quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos, pois, ao cozinhar, descobriu que podia cozer a caça, colocar-lhe sabor e torná-la digerível e apetitosa.

Pelo calor com temperaturas elevadas há uma maior liberação de sabores e odores, contraponto ao frio, que os anula. Percebeu-se, ainda, que a cocção retardava a decomposição dos alimentos, prolongando o tempo em que podiam ser consumidos, surgindo, assim, a primeira técnica de conservação.

O fogo gerador de calor e de luz – associado à magia, ao sobrenatural e à ideia de vida, de purificação e de perenidade foi provavelmente uma das primeiras divindades. Várias religiões utilizaram, e utilizam até os dias de hoje, o culto ao fogo em muitas cerimônias, das mais simples procissão a rituais à mesa como cultura de hospitalidade, exercendo um fascínio sobre a humanidade. Há quem afirme a existência de uma atração interior, inconsciente e sedutora para infinitas situações.

Relacionando o fogo aos primórdios da arte culinária, estes estão associados à invenção de diferentes utensílios de pedra e de barro. Somente por meio deles é que a culinária começou a utilizar técnicas de cozer, bem como de temperá-los com ervas e sementes aromáticas. A cocção também tornou os alimentos mais fáceis de mastigar, alterando não só os músculos faciais, como também o desenvolvimento humano de um modo geral. Continuando essas invenções utilizou-se a argila, criando o forno de barro compacto. Portanto, tais invenções constituíram importantes mudanças na sociedade pré-histórica.

O homem utilizou toda diversidade animal e vegetal da qual teve alcance para saciar a fome. A caça possibilitou-lhe deixar de ser simples coletor de alimentos e, além da carne, deu-lhe peles para proteção contra o frio.

A evolução torna-se cada vez maior quando ele amplia sua atividade de caçador para cultivar a terra: a agricultura nasce quando se coloca para germinar e se multiplicarem grãos colhidos e domestica alguns dos animais que antes caçava.

Ao pensar na evolução do homem, voltamos os nossos olhares para o envelhecimento e relacionamos com a educação para o refinamento do paladar como uma resignificação do alimento para a vida. O estudo proposto por esta dissertação procurara se aproximar do significado atribuído aos hábitos alimentares.

1.1.1. Velhice e Envelhecimento

Ao longo do século XX, em praticamente todo o mundo, o aumento do contingente de idosos nas populações suscitou o aparecimento de novas maneiras de encarar a velhice. Hoje vivemos um período onde a elevação da média de vida do ser humano, evoca uma alteração também em relação à qualidade de vida. Baulieu (2001, pp. 243-250) afirma ser preciso fazer uma distinção entre duração de tempo que se passa em vida no envelhecimento. O autor também informa que, nos últimos 50 anos, em homens e mulheres com mais de 60 anos, observou-se um aumento de 20 anos em países emergentes e até de 25 anos em países mais desenvolvidos, esta tendência deve aumentar. Em 1900, poucos indivíduos sobreviviam após os 50 anos. A evolução da informática, possibilitou que o acesso à informação seja mais rápido, transformando a maneira de pensar e agir, inclusive em relação ao lidar com a longevidade..

O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), enuncia a perspectiva de que, em 2050, um quinto da população mundial será de idosos. A expectativa de vida do brasileiro ao nascer subiu 3,4 anos entre 1997 e 2007 e atingiu 72,7 anos, segundo dados da Síntese de Indicadores Sociais, divulgada em setembro de 2008. As mulheres

aumentaram em 3,3 anos a expectativa no período, de 73,2 anos para 76,5 anos, enquanto os homens tiveram avanço de 3,5 anos, de 65,5 anos para 69 anos. Com isso, subiu a população idosa de 70 anos ou mais, que no ano passado chegou a 8,9 milhões de pessoas, o equivalente a 4,7% da população total, enquanto os jovens até 14 anos representavam 25,4% da população.

O aumento de expectativa de vida é consequência de tudo o que o homem conseguiu por meio de mudanças em sua habitação, alimentação, práticas sociais, avanços científicos e tecnológicos,

A velhice cadê vez mais é vista como um momento no qual pode-se viver com prazer, satisfação, realização pessoal e produtivamente. Podemos citar que o termo “velho” ainda é empregado de forma pejorativa e muitas vezes com um sentido de exclusão; aqueles que possuem um certo *status* social muitas vezes são denominados idosos, passando a caracterizar sujeitos respeitados. Na década de 1960, a palavra: “velho” saiu dos documentos oficiais e foi substituída pelo termo “idoso”.

Conforme Tavares (2008, p. 23), falando de uma forma poética e filosófica, poderíamos dizer que o idoso tem planos e curte o que lhe resta da vida, mas o velho tem saudades e sofre porque se aproxima da morte. O idoso leva uma vida ativa, cheia de projetos, mas, para o velho, as horas se arrastam porque são marcadas de amargura e tédio.

Lopes (2000), aponta que a terminologia adotada para nomear os velhos ofusca o conteúdo de finitude impregnada nas denominações. Neste sentido, não receando o limite dado pela condição de mortalidade do ser humano também utilizaremos indistintamente os termos “*velho e idoso*”.

A velhice é uma consequência da continuidade da vida. No envelhecimento o fator biológico é muito importante, e varia de pessoa para pessoa. No entanto é um processo amplo com determinantes não apenas biológicos (Stano, 2001, p. 16).

Conforme Beauvoir (1990, p. 16):

(...) o que chamamos a vida psíquica do indivíduo só pode se compreender à luz de sua situação existencial; esta última tem, também, repercussões em seu organismo; e, inversamente a relação com o tempo é vivida diferencialmente, segundo um maior ou menor grau de deteriorização do corpo.

Para se entender ou dar uma ideia de quem é o idoso, teríamos de falar em identidades sociais, por ser um assunto amplo e repleto de possibilidades de significados criados pela nossa sociedade. Assim, a identidade do velho é realizada pela oposição à identidade dos jovens e seus atributos se contrapõem aos dos jovens: declínio biológico/ascensão biológica, lealdade/beleza, improdutivo/produtivo, entre outros. Estas qualidades contrastivas vão definir o perfil identitário do velho. São rótulos e produtos ideológicos da sociedade. Desse modo, o velho pessoalmente não se sente incluído nesse modelo: “o velho não sou eu, mas o outro”. Então, as qualidades pessoais são apresentadas para definir uma identidade própria, diferente da genética de velho (Beauvoir, 1990, p. 353).

Existe um momento em que as pessoas se vêem velhas, pois os outros as incluem na categoria de velho, uma vez que já não se enquadram nas demais categorias. O que mais inquieta o idoso é que sua primeira vivência da velhice se manifesta no corpo. Então, a imagem de um corpo imperfeito, enrugado, em declínio, se projeta em sua personalidade. Por isso, os papéis sociais, econômicos e culturais já não são os mesmos. Este velho desistiu do presente e não projeta o futuro (Mercadante, 1997).

Beauvoir (1990, p. 353) afirma que: *“É normal, uma vez que em nós é o outro que é velho que a revelação de nossa idade venha dos outros. Não consentimos nisso de boa vontade. Uma pessoa fica sobressaltada quando a chamam de velha pela primeira vez”*. Na contraposição a esta concepção do idoso, se tem buscado novas

posturas de atendimento, de ofertas de serviços e de atividades compatíveis com as imagens do novo envelhecimento.

A ciência que estuda o idoso numa visão interdisciplinar é denominada Gerontologia. Esta ocupa um lugar de destaque entre as várias disciplinas científicas, beneficiando-se e sendo beneficiada pelo intercâmbio de idéias e dados, num campo de natureza multidisciplinar e interdisciplinar. A palavra Gerontologia deriva do grego *geront(o)*, que significa velho, velhice, e *logos*, ciência, portanto a ciência que estuda a velhice. É uma ciência atual, que busca se integrar às demais ciências, como a Geriatria, a Psicologia, a Sociologia, a Fisioterapia entre outras.

Vivemos em uma sociedade em que ser velho ainda tem conotações predominantemente associadas à idéia de desvantagens; é percebido como uma pessoa que vive à margem do mundo e da possibilidade de acesso às tecnologias. Acreditar ou não nessa estereotipia dependerá de fatores pessoais e/ou do ambiente que o cerca. No entanto, é um tempo que pertence a cada um e é intransferível (Kachar, 2003, p. 23).

O envelhecimento, como um fenômeno múltiplo e multidisciplinar, desperta atenção e motiva diferentes áreas da ciência. Não poderia ser de outro modo, visto que no mundo inteiro, o homem continua a alargar os limites de sua vida para além das fronteiras que, até pouco tempo, eram inimagináveis. Hoje se sabe que podemos chegar aos 100 nos de vida, como ocorre em vários países desenvolvidos da Europa e Japão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O documento da OMS (2005, p. 10) explicita que em todos os países, especialmente os desenvolvidos, a população mais velha também está envelhecendo. Atualmente, o número de pessoas com mais de 80 anos chega a 69 milhões, a maioria vivendo em regiões desenvolvidas. Apesar dos indivíduos com mais de 80 anos representarem aproximadamente um por cento da população mundial e três por cento

da população em regiões desenvolvidas, esta faixa etária é o segmento da população que cresce mais rapidamente. No Brasil, já vimos que não é diferente.

Para Lima (2001, pp. 15-26), ainda dizemos determinadamente quando falamos sobre o saber que ele é o responsável por grandes transformações nas pessoas. Mas é importante observar que apenas a informação não muda ninguém.

É preciso envolver o idoso, como também ouvi-lo para conhecer suas necessidades, levá-lo a discussão, reflexão, análise e busca de soluções para situações vivenciadas por ele. Isso deve acontecer em qualquer ambiente, sendo escolar, com amigos (sejam eles idosos ou não), professores entre outros. Isso contribui para criar uma dinâmica em que se discute intergeracionalmente possibilidades de mudanças, originárias de reformas do pensamento.

E neste contexto que insiro a reflexão sobre hábitos alimentares voltados ao envelhecimento com qualidade.

Câmara Cascudo (1983, p 48), afirma que *“nenhuma outra atividade será tão permanente na história humana como a da alimentação. O ato de comer faz parte da vida humana é um produto da atividade social em qualquer tipo de organização societária”*.

Hoje há alguns projetos, voltados aos idosos, como o SABE – Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento, da Universidade de São Paulo (USP), com objetivo de coletar sistematicamente informações sobre idosos com mais de 60 anos, para conhecer suas condições sociais, econômicas e de saúde, redes de apoio, acesso a serviços públicos etc. Este projeto tem como financiamento, a Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP) e o Ministério da Saúde. Os dados deste levantamento foram coletados por meio de uma amostragem significativa abrangendo as zonas norte, leste, oeste, sul e centro, no período de janeiro de 2000 a março de 2001, tendo sido entrevistados 2.143 idosos.

Este trabalho faz parte de um projeto maior, financiado pela Organização Pan Americana da Saúde (OPAS/OMS – Organização Mundial da Saúde), em convênio integrado pela Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe (CEPAL), Fundo de População das Nações Unidas (FNUAP), Programa de Envelhecimento das Nações Unidas, Organização Internacional do Trabalho (OIT) e Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID). Com a colaboração de diversos países, está sendo desenvolvida a pesquisa SABE (Saúde, Bem-estar e Envelhecimento), nos centros urbanos dos sete países escolhidos e envolvidos com o projeto, que são Argentina, Barbados, Cuba, Uruguai, Chile, México e Brasil, todos considerados com velocidade de envelhecimento de moderada a elevada.

As autoras do relatório de pesquisa, Lebrão e Duarte (2003, pp. 15 e 17), do Projeto SABE, informam que o envelhecimento na região da América Latina e do Caribe:

(...) é regido por duas forças: uma é imutável pois é resultado da história demográfica passada, e a outra é improvável que seja maleável, uma vez que é o resultado de amplos macro-processos com uma dinâmica própria poderosa. (...) A partir de 1990, as estruturas de idade de todos os países na região refletem regimes demográficos desestabilizados, na maior parte uma combinação de reduções recentes e acentuadas da fecundidade e de reduções menos recentes, mas igualmente acentuadas em mortalidade.

De acordo com as expectativas, a fração da população acima de 60 anos aumentará acentuadamente na América do Sul e aproximará os valores similares àqueles alcançados pelos Estados Unidos e Japão. As pesquisas indicam que a velocidade do envelhecimento na América Latina e Caribe será duas vezes mais elevada que em outras regiões do mundo. A principal implicação dessa regularidade é que a transição para as sociedades mais idosas acelera-se quando suas distribuições de idade ainda estão relativamente jovens, causando grande prejuízo às finanças

públicas do mundo inteiro. Em um outro estudo sobre esse assunto, Lopes (2007, p. 141) menciona que *“a primeira urgência que a longevidade traz é o desafio de, ao lado do aumento da expectativa de vida, rever e reinventar as trajetórias pessoais”*.

Esses dados demográficos e estudos justificam a necessidade de cada vez mais se voltar a atenção aos idosos. Em virtude de tal constatação, o envelhecimento pode ser estudado e discutido por vários ângulos, como é o caso deste trabalho, em que investigaremos a velhice associada a alimentação saudável e ao prazer à mesa. Em um programa da universidade aberta para a terceira idade, o desafio didático ocorreu paralelamente à sistematização dos dados coletados.

A chamada faculdade da terceira idade ou maturidade, ou ainda Sênior, foi um modelo criado na França na década de 1960. Trata-se de uma universidade engajada na sociedade que oferece um ensino com visão unificada do conhecimento com uma atitude interdisciplinar com relações existentes nas disciplinas e nos problemas da sociedade. Esse sistema de ensino busca criar uma universidade com uma “matriz” ou disciplinas com conteúdos que atendam as expectativas dos idosos possibilitando a educação permanente, vista como um processo contínuo.

No caso desta pesquisa, os alunos investigados estudam dentro de um espaço universitário que permite um reencontro da cultura e a transformação do saber ocorre através do sentir, pensar e agir. Os alunos são estimulados a atitudes, relacionamentos com um olhar autônomo, independente, criativo e responsável, além de se perceberem atuantes na transformação do mundo.

Nos últimos XX anos em nosso país, com o aumento de oferta de universidades, cursos livres e programas educacionais para adultos e idosos se verifica , que ainda não há uma prática definida com relação a conteúdos ou formação específica de professores, tornando cada espaço educacional único nas práticas e vivências, de acordo com a “clientela”.

Se, o envelhecimento é de difícil aceitação pela própria natureza do ser humano, devido à dificuldade do confronto com a finitude e paralelamente, a medicina, a tecnologia, a infraestrutura social e cultural, propiciam a longevidade, o estilo de vida precisa ser revisto.

Segundo a OMS (2005), vivendo mais, o idoso conquistará um novo espaço na sociedade, com mais respeito, como um ser que pensa, reflete e age, reinventando um novo tempo de viver. É neste contexto que a proposta de reciclagem, através das instituições abertas para a terceira idade, ganham reconhecimento.

1.1.2. O idoso: um multiplicador do processo

Como afirmamos anteriormente, a gerontologia que é uma ciência que estuda o envelhecimento utilizando conhecimentos de diferentes ciências. Estuda o saber voltado ao idoso, num olhar interdisciplinar. As faculdades da terceira idade, facilitam a integração das várias áreas do saber disciplinar, ao desenvolver possibilidades de aprender, de descobrir novos conteúdos, de se interar com as tecnologias, de buscar novos projetos de vida, além de entender como se alimentar melhor.

O envelhecimento faz parte do processo natural da vida, principalmente o biológico, porém nós educadores podemos contribuir para acelerar ou retardar esse processo. Como pedagoga e técnica em nutrição, tenho a preocupação em pesquisar e reinventar hábitos alimentares que intervêm e melhoram a qualidade da longevidade.

Vivendo com maior qualidade de vida, o idoso poderá conquistar um novo espaço na sociedade, com mais respeito, como um ser que pensa, reflete, sente e age reinventando seu novo tempo de viver. Poderá, também, entender esse novo momento para melhorar os hábitos alimentares, descobrindo prazeres nos alimentos e em seus rituais e, ainda, mediante novas descobertas tecnológicas (micro-ondas, freezer, informática, entre outros) que proporcionarão dias com mais satisfação e vontade de viver, à medida que facilitam o processo das refeições Esta é uma meta fundamental

que persigo, como educadora, para contribuir para uma qualidade de vida para a pessoa idosa.

O idoso contempla os sabores. Porque isso ocorre?

Os hábitos responsáveis por automatismo de comportamento precisam ser identificados por quem os ensina e por quem os aprende. O prazer e a satisfação proporcionados pelo alimento estão sempre em construção, apresentando evoluções para uma nova aprendizagem e, conseqüentemente, uma vida saudável. O compartilhar do conhecimento dos novos saberes adquiridos na cozinha contribui para outras invenções, novas formas de expressão e reconstrução da própria existência. Por isso as perguntas: O que significa o sabor e o saber para a pessoa idosa neste momento especial de sua vida? Em que o novo saber está contribuindo para a sua vida e o seu bem-estar?

Uma prática interdisciplinar, de ensino e aprendizagem, em que ocorra diálogo das áreas de nutrição, gastronomia e etiqueta à mesa, pode despertar, nas pessoas estímulo e desejo de conhecer mais e também de transmitir o que foi prazeroso.

Ao utilizar a educação informal para os idosos (pessoas com 60 anos ou mais), o parâmetro, ensino/aprendizagem/multiplicação de conhecimento, deve pautar a proposta de aprendizagem. No preparo da *fondue*, o aluno idoso passa a ser um multiplicador quando chega a sua casa ou à casa dos seus filhos e netos, e consegue reproduzir o aprendizado da aula, podendo vir a ser novamente produzida pelos que degustaram e desfrutaram das iguarias servidas, em rituais prazerosos. Conforme Paulo Freire, em seu livro *Pedagogia da Autonomia* (2005, p. 47), “o ensino criou possibilidades para a sua própria produção ou construção de saber”. O foco deste processo de aprendizagem é valorizar a prática adquirida no decorrer da vida, procurando avaliar os saberes.

É sempre importante pensar na eficiência da preparação do alimento que, para o idoso, receitas simples são mais fáceis de serem aprendidas e reproduzidas. Outra

questão é o tempo no fogão. Muitas vezes, acaba desestimulando o seu interesse, que pelo cansaço da vida ou por problemas de saúde, não lhe possibilita passar longas horas em pé, preparando o alimento.

Vale lembrar que a metodologia de transmissão e de construção de novos saberes não pode ser garantida. No entanto, os idosos nos contam muitas vezes, **como** o conhecimento apreendido é reproduzido **para os convidados em refeições** em suas **casas**. Nesta fase de apropriação, estamos trabalhando não só a receita, mas também a memória, os hábitos culturais, a socialização, a nutrição, a gastronomia e o desafio do novo.

Para Côrte et al. (2006, pp. 157-164), as experiências de ser produtivo, ainda que não financeiramente, mostram que a vida emocional pode adquirir uma característica inspiradora com a prática da criatividade proporcionando a pessoa idosa, a percepção da realidade interna, num rompimento do tempo e do espaço. **O** mundo das cores, dos sons e da literatura **ampliam** a consciência humana, levando o ser a uma nova experiência de si próprio, isso também percebemos **nas aulas de Culinária com Sabor & Saber**.

Na educação informal, **não** há a intencionalidade de os sujeitos criarem ou buscarem determinadas “certificações e/ou diplomas”. **Também** não há fixação do tempo de aprendizagem, ocorrendo um respeito às diferenças individuais no processo de absorção e reelaboração dos conteúdos transmitidos. Haverá sempre uma aprendizagem por meio da prática social (por exemplo, no convívio à mesa), uma aprendizagem mediante os trabalhos coletivos com conhecimentos gerados pelos alunos, por meio da vivência de situações-problema e levados para dentro do tempo de aula, marcado por elementos da intersubjetividade.

As aulas de gastronomia, nutrição e etiqueta à mesa são ministradas **através de** dinâmicas de grupo, aulas expositivas e interativas, favorecendo um novo aprendizado tanto para os alunos, como para o professor. Há um envolvimento afetivo-emocional,

em que a cada aula há “um evento” com um tema que envolve um alimento, que ele já conhece e prepara, mas com uma nova forma de prepará-lo e apresentá-lo, assim como saboreá-lo, ou seja, o idoso **é estimulado** a **conviver** com a novidade.

Aprender a conviver com as incertezas que a vida nos proporciona, já que vivemos em uma época de tantas mudanças. **É desafio proporcionado pelo convite a correr o risco, conjuntamente: professor e alunos. A vivência de aprendiz, a medida que ofereço o exercício da criatividade, contribui para o enfrentamento das** inevitáveis transformações que não escolheu, mas que aconteceram e acontecem por força da natureza humana.

1.2. Políticas públicas, idosos, alimentação e nutrição

Quanto à Política Nacional do Idoso no Brasil, podemos citar a Lei n. 8.842, de 04.01.1994, Decreto no.1948, de 03.07.1996. O objetivo dessa lei é assegurar os direitos sociais do idoso (pessoa com idade igual ou superior a 60 anos), criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. **(Prefeitura da Cidade de S. Paulo, 2008)**

Com relação à Política Estadual do Idoso, citamos a Lei n. 9.892, de 10.12.1997, que garante, às pessoas igual ou superior a 60 anos, condições para o pleno exercício da cidadania.

No documento Política Nacional do Idoso, Lei n. 8842, de 04/01/1994, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências, como podemos ver no capítulo I, art. 2º, que considera o idoso, para efeitos desta referida lei, a pessoa maior de sessenta anos de idade. O capítulo IV, Das ações governamentais, Art. 10, informa sobre a implementação da Política Nacional do Idoso, que são competências dos órgãos e entidades públicas.

A universidade aberta à terceira idade não exige em curso formal, mas oferece sustentação ao idoso; com relação a vários conteúdos básicos que se oferece: conhecimentos da internet, relação de sites na internet voltados a diversos assuntos, disciplinas multidisciplinares como: teatro, línguas, gastronomia, nutrição, direito e cidadania. Com relação aos conteúdos neste contexto, não se dispõe de metodologias rígidas ou distintas e sim cada universidade utiliza suas técnicas para atender sua clientela para que se sinta participante desse processo de viver e desenvolva sua cidadania. (Ana, este parágrafo não cabe aqui R)

O Estatuto do Idoso, Lei n. 10.741, de 01.10.2003, consolida os direitos garantidos em outras legislações, bem como amplia, aprimora e define medidas de proteção às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, possibilitando a ela, uma melhor qualidade de vida.

Para falar de direitos da pessoa idosa e de sua alimentação, temos de conceituar o que é qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde (1991), qualidade de vida na terceira idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos aspectos da vida humana: social, psíquico e espiritual. Acrescente-se a esta definição que qualidade de vida também é a preservação do prazer de ter um corpo saudável e a aceitação de seus limites, o prazer de interagir em sociedade, além do prazer e satisfação dos desejos na medida do possível e do aceitável, bem como do prazer de compartilhar e aprender. Portanto, envelhecer com qualidade de vida implica sentir-se bem consigo, com as outras pessoas e com o mundo que o cerca. Para Faleiros (2007), o protagonismo dos idosos é levado em conta nos dados referentes à participação dos idosos no processo de efetivação de sua cidadania.

Como se sentir bem? Como envelhecer de uma forma saudável?

Ao pensarmos em uma alimentação saudável, que é um meio de prolongar a vida, lembramos quando Hipócrates diz: *“que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”*.

O acesso à alimentação é um direito humano, na medida em que a alimentação constitui-se no próprio direito à vida. Fica claro que negar este direito é, antes de tudo, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida¹.

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial do crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania.

Estes atributos estão consignados na Declaração dos Direitos Humanos, promulgada há mais de 50 anos, os quais foram posteriormente afirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação em 1992.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição integra a Política Nacional de Saúde, inserindo-se, ao mesmo tempo, no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional, dessa forma dimensionada – e compondo, portanto, o conjunto das políticas de governo voltadas à concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas – esta Política tem como propósito a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País, a promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais, bem como o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos². Como tornar essa política em prática em aulas para terceira idade?

A pesquisa que realizamos esteve atenta às possíveis contribuições, das políticas públicas de saúde para a pessoa idosa, através da investigação nas aulas de

¹ Relatório do Brasil para a Cúpula Mundial de Alimentação, Roma, 1994.

² PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 1999.

técnicas nutricionais, gastronomia e acolhimento à mesa, **das a informação que os alunos tinham sobre o assunto.**

Com relação à política nacional de saúde da pessoa idosa, cresce a importância de um estudo mais apurado sobre uma estratégia fundamental para o enfrentamento do processo saúde-doença-cuidado e sua determinação. A direção, nesse caso, é o fortalecimento do caráter promocional e preventivo, contemplando o cuidado nutricional que possa fazer frente às doenças e agravos não transmissíveis, elementos que coexistem com o envelhecimento e que ainda são considerados como desafios ao sistema de saúde.

É importante lembrar **que** na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – Portaria n. 2528, de 09 de outubro de 2006, que, no Brasil, o direito universal à saúde foi conquistado pela sociedade na constituição de 1888, com várias outras regulamentações que surgiram ao longo de vários anos, inclusive a criação em 1994, do Programa de Saúde Familiar (PSF) pelo Ministério da Saúde. Concomitantemente, organizou-se no Brasil a regulamentação do SUS – Sistema Único de Saúde, a Política Nacional do Idoso, regulamentada em 1996 (Lei n. 8842/94 e Decreto 1948/96).

A finalidade da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa é recuperar, manter e promover a autonomia e a independência das pessoas idosas, direcionando medidas coletivas e individuais de saúde para esse fim, com consonância e diretrizes do Sistema Único de Saúde, sendo alvo dessa política todo cidadão com 60 anos ou mais idade.

Considerando:

- O contínuo e intenso processo de envelhecimento populacional brasileiro;
- Os avanços políticos e técnicos no campo da gestão da saúde;
- Os avanços e conhecimentos da ciência;
- O conceito de saúde para a pessoa idosa se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência que pela presença ou ausência de doença orgânica;

- A necessidade de buscar qualidade de vida através da atenção à pessoa idosa por meio de ações fundamentadas no paradigma da promoção da saúde;
- O compromisso brasileiro com Assembleia Mundial para o Envelhecimento de 2002, cujo Plano Madri fundamenta-se em: (a) participação ativa dos idosos na sociedade, no desenvolvimento e na luta contra a pobreza (b) fomento à saúde e bem-estar na velhice: promoção do envelhecimento saudável (c) criação de um entorno propício e favorável ao envelhecimento e (g) escassez de recursos socioeducativos e de saúde direcionados ao atendimento à pessoa idosa.

Há alguns desafios emergentes necessários para enfrentá-los:

- Escassez de estruturas de suporte qualificado para idosos e seus familiares (promoção de intermediação entre, por exemplo, alta hospitalar e ida para o domicílio);
- Serviço domiciliar ao idoso frágil, previsto no Estatuto do Idoso, mas, ainda hoje, não se tem condições de cumprir esta norma de fornecer a intermediação segura aos familiares.

Entendemos que é necessário, principalmente quando falamos da atenção à pessoa idosa, ações que facilitem o bem-estar e a qualidade de vida. Nesse sentido, as ações **deveriam** contribuir para promover a integração e a participação na sociedade, **deste segmento etário**.

1.2.1. Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN)

Aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999, publicada no D.O.U., de 11 de junho de 1999, p. 14, seção I, diz que: “A *alimentação e a Nutrição constituem requisitos básicos para a Promoção e a Proteção à*

Saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania”.

Neste documento são colocados atributos consignados na Declaração dos Direitos Humanos:

- *Estímulo a ações intersetoriais com vistas ao acesso universal aos alimentos*
Em âmbito nacional, o setor Saúde deverá promover ampla articulação com outros setores governamentais, a sociedade civil e o setor produtivo, cuja atuação esteja relacionada a determinantes que interferem no acesso universal aos alimentos de boa qualidade.
- *Garantia da segurança e qualidade dos alimentos – O redirecionamento e o fortalecimento das ações de Vigilância Sanitária serão focos de atenção especial na busca da garantia da segurança e da qualidade dos produtos e da prestação de serviços na área de alimentos.*
- *O monitoramento da situação alimentar e nutricional é feito com base no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).*
- *A promoção de práticas alimentares saudáveis, que se inicia com o incentivo ao aleitamento materno, está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, componente importante da promoção da saúde. Nesse sentido, ênfase será dada à socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação, bem como acerca da prevenção dos problemas nutricionais, desde a desnutrição – incluindo as carências específicas – até a obesidade. O direito humano a alimentação deverá sempre ser citado em todo material educativo, pois é condição indispensável à vida e a construção da cidadania. É exatamente neste item que entram nossas aulas de técnicas nutricionais, gastronomia e acolhimento à mesa.*
- *Prevenção e controle dos distúrbios e doenças nutricionais – A inexistência de uma divisão clara entre as medidas institucionais específicos de nutrição e as intervenções convencionais de saúde exigira uma atuação baseada em duas situações polares. Na primeira, prevalece um quadro de morbimortalidade,*

dominado pelo binômio desnutrição/infecção, que afeta, principalmente, as crianças pobres, nas regiões de atraso econômico e social. Na segunda, está o grupo predominante do sobrepeso e obesidade, diabetes melito, doenças cardiovasculares e algumas afecções neoplásicas, tendo como hospedeiro eletivo o segmento de adultos e pessoas de idade mais avançada, a despeito de se reconhecer que muitos desses problemas podem ter início na infância. No grupo das enfermidades crônicas não – transmissíveis, as medidas estarão voltadas a promoção da saúde e ao controle dos desvios alimentares e nutricionais, por constituírem as condutas mais eficazes para prevenir sua instalação e evolução.

- *Promoção do desenvolvimento de linhas de investigação – destaque o problema da desnutrição com estudos adicionais descritos e analisados com atenção especial a epidemiologia das anemias e da hipovitaminose A.*
- *O desenvolvimento e a capacidade de recursos humanos constituem diretriz que perpassará todas as demais definidas nesta Política, configurando mecanismo privilegiado de articulação intersetorial, de forma que o setor saúde possa dispor de pessoal em qualidade e quantidade³.*

A Lei n. 11.737/08 – Altera o art. 13 da Lei n. 10.741, de 1º. de outubro de 2003, do Estatuto do Idoso, e atribui legitimidade à Defensoria Pública, para referendar as transações referentes à obrigação alimentar⁴.

O Código Civil, ao tratar do tema "alimentos", no Direito de Família, em seu artigo. 1.694, estabelece que *"podem os parentes, os cônjuges ou companheiros pedir uns aos outros os alimentos de que necessitem para viver de modo compatível com a sua condição social, inclusive para atender às necessidades de sua educação"*.

De acordo com a lei, tanto os filhos podem pedir alimentos aos pais, como esses podem reclamá-los aos filhos. Tudo depende das circunstâncias do caso concreto, e,

³ Dados de consulta em www.atencaoprimaria.to.gov.br/nutricao, acesso em 30.05.09.

⁴ Estatuto do Idoso, Lei n. 10.741, de 1º. de outubro de 2003.

principalmente, da presença dos pressupostos básicos da obrigação alimentar – necessidade e possibilidade.

Na ausência de parentes em condições econômicas de prover o sustento de quem tiver mais de 60 anos, a obrigação passa a ser do Poder Público, no âmbito da assistência social. O artigo 14 da Lei deixa claro que *“se o idoso ou seus familiares não possuírem condições econômicas de prover o seu sustento, impõe-se ao Poder Público esse provimento, no âmbito da assistência social”*. Assim, a obrigação alimentar em benefício do idoso compete, primeiramente, aos familiares e, diante da inexistência ou impossibilidade desses, ao Estado. Ao inserir esse dispositivo no Estatuto amplia o acesso ao pedido de alimentos, de forma a disponibilizar um novo mecanismo para que o idoso tenha garantido tal direito pela Defensoria Pública. Na realidade, o que se verifica com essa alteração é a ampliação da legitimidade para referendar tais acordos⁵.

1.2.2. Questões nutricionais associadas à educação: alimentação saudável

Neste item, pretendemos refletir sobre os significados do que seja a alimentação saudável, relacionando a nutrição às questões educacionais.

Com base na leitura do documento *“A iniciativa ao Consumo de Legumes, Verduras e Frutas”* (LV&F), que tomou como documento base, o material da Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, do Ministério da Saúde⁶, podemos rever os objetivos da promoção da alimentação saudável, garantir a qualidade dos alimentos colocados para consumo no país, promover práticas alimentares saudáveis, prevenir e apontar os distúrbios nutricionais e estimular as ações intersetoriais que propiciem o acesso universal dos alimentos.

⁵ Fonte: *Jornal Jus Brasil*, <http://www.jusbrasil.com.br>. Acesso em 18.08.08.

⁶ MINISTÉRIO DA SAÚDE, Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília, 25/05/2004.

Com base neste documento, aproveitamos para fortalecer as práticas de promoção à saúde saudável, nas aulas de nutrição, gastronomia e acolhimento à mesa. Nas aulas teóricas e práticas, objetivamos resgatar e valorizar hábitos de uso de alimentos naturais, sazonais, regionais, com alto valor nutritivo e baixo custo. Por exemplo: receitas e estudos das variadas formas de emprego de abóboras, caracterizadas pelo seu alto valor nutricional, sabor, cor, textura, bem aceitas pelos idosos e que nem sempre conhecem sua versatilidade de usos. Através do intercâmbio de receitas, valorizamos a diversidade étnico-cultural brasileira. Observamos também a multiplicação das mesmas informações e receitas para os familiares e amigos, registradas nos depoimentos, dos questionários aplicados na pesquisa.

É notório neste documento do Ministério da Saúde, a preocupação com adoção de estilo de vida saudável, relacionado à promoção da saúde, desde o aleitamento materno ao consumo de alimentos de menor densidade calórica (açúcares simples e gorduras) e de alto valor nutritivo como carboidrato e alimentos de fontes de minerais, vitaminas e fibras. Para isso é importante a socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação para prevenção de problemas nutricionais como desnutrição, carências de vitaminas ou obesidade tão enfatizadas nestes últimos tempos. Responsabilizam-se, também, as empresas de comunicação na área de propaganda e marketing, com relação à disciplina na divulgação dos componentes nos alimentos industrializados.

Com relação à prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e diante dos alarmantes dados epidemiológicos de ascensão do sobrepeso, ou seja, a obesidade, a OPAS/OMS/FAO elaborou uma proposta de Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, na cidade do Rio de Janeiro, em novembro de 2003. Esta iniciativa mostrou uma oportunidade singular de uma linha de ação efetiva para reduzir mortes e evitar doenças com campanhas mundiais para incentivar o

aumento do consumo de legumes, verduras e frutas⁷. Nessa iniciativa, há destaque para as escolas, como parceiras e colaboradores na sensibilização da importância do consumo de LV&F, assim como uma abordagem desde o cultivo adequado e seguro de legumes, verduras e frutas, até a comercialização com custos menores. O diálogo estrategicamente harmônico entre os diferentes setores da agricultura, desenvolvimento agrário, comércio e indústria, é necessário contribuindo para a geração de emprego e renda em comunidades com tradição agrícola.

O documento sobre LV&F registra que a alimentação não se define como “receita” pré-concebida e universal para todos; os alimentos trazem significações culturais e comportamentais singulares que devem ser respeitadas pelos países.

Uma alimentação saudável deve ser, então, baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos, e temos também de considerá-los como fonte de prazer para a promoção da saúde, observando os aspectos afetivos relacionados.

O estado nutricional e o consumo alimentar interagem em conjunto de maneira multifatorial e sinérgica como os outros fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis. Os inúmeros fatores de risco como o fumo, inatividade física, consumo excessivo de bebidas alcoólicas, precisam ser abordados de maneira íntegra, a fim de favorecer a redução dos danos e não a proibição de escolhas. O conjunto das ações adotadas pelo estilo de vida é que produzem um perfil de saúde, mais ou menos adequado.

O que a alimentação saudável deve considerar:

- a. Respeitar a identificação sociocultural das populações ou comunicação com relação aos alimentos como fundamento básico conceitual.

⁷ **MINISTÉRIO DA SAÚDE.** Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas (l,v&f) no Brasil.* Documento base. Brasília, 25/05/2004.

- b. Deve ser entendida como um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida. Nesta perspectiva, a C.G. PAN/MS (Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde) recomenda alguns passos para a alimentação saudável com meta ao aumento de FL&V.

Ao contrário do que tem sido construído socialmente (principalmente pela mídia) alimentação saudável tem valor econômico acessível, pois se baseia em produtos in natura, sazonais, produzidos regionalmente. É fundamental o incentivo e apoio a quem produz.

A alimentação variada é importante, pois oferece diferentes nutrientes necessários ao organismo, assim como conter alimentos coloridos, garantindo variedades em termos de vitaminas e minerais, além de uma apresentação, harmoniosa e atrativa a cada refeição.

Podemos observar que o padrão alimentar das populações, tanto em países desenvolvidos, como em países em desenvolvimento, apresenta modificações com relação ao aumento de gorduras saturadas e hidrogenadas, substituindo o consumo de frutas, legumes e verduras, por energeticamente densos, (ricos em açúcares e gorduras) e pobres em micronutrientes, o aumento do consumo de alimentos, salgados e gordurosos e a redução de níveis de atividade física (OMS, 2002 – WHR; Monteiro, 2001).

No Brasil, segundo dados selecionados no período de 1987 a 2003, temos o seguinte quadro.

Proporção do grupo frutas no total da despesa com alimentação no domicílio segundo regiões metropolitanas selecionadas para análise no período de 1987 a 2003.

Período/Regiões	Belém	Recife	Rio de Janeiro	São Paulo	Porto Alegre
1987	4,99%	5,64%	7,03%	8,29%	4,47%
1996	5,25%	6,18%	6,10%	6,37%	5,83%
2003	3,81%	4,39%	5,30%	5,11%	4,69%

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Índices de Preços, Pesquisas de Orçamento Familiar.

Pelo exposto no quadro, constata-se que legumes, verduras e frutas não são alimentos historicamente consumidos em quantidade adequada no Brasil. Podemos supor alguns fatores que contribuem para esta análise, sendo eles: a elevação do consumo de alimentos industrializados ricos em gordura, sal e açúcar e pobres em micronutrientes, incentivados principalmente pela mídia e condicionados ao estilo de vida urbano atual (redução do tempo para as atividades cotidianas como fazer refeições e a necessidade crescente de alta produtividade laboral); limitação de tempo para o preparo e consumo (os L, V & F requerem aspectos importantes para seu consumo adequado como higienização e conservação); custo (os L,V&F têm alto valor comercial, principalmente quando comparamos com produtos industrializados e processados); pouca ou nenhuma valorização dos L, V & F produzidas regionalmente ou até mesmo no quintal de casa e, em algumas regiões mais frias do Brasil. O hábito alimentar e cultural de consumo de L,V&F é historicamente reduzido.

Analisando os dados de consumo estimados pelas POFs, de 1962 e 1988, e verificados no ENDEF, 1975, observa-se que a participação relativa percentual (%) de frutas no consumo calórico total em áreas metropolitanas brasileiras demonstrou um declínio importante no consumo deste grupo de alimentos. Em 1962, era de 3,8%, passando para 2,1%, em 1975, e chegando a 2,5%, em 1988 (Monteiro, 2000, pp. 421-31). Se considerarmos a recomendação do Regulamento Técnico - RT 916, da OMS de consumo de pelo menos 400 gramas/dia de L,V e/ou F constatamos que estamos muito distante da recomendação da OMS que é de que 7% do nosso consumo energético diário, proveniente da ingestão de L,V & F.

A OMS recomenda consumo mínimo diário de 400g de frutas e vegetais, com aumento do consumo de alimentos ricos em fibras e de nozes e assemelhados. Em princípio, não há limite superior para o grupo. A base principal para recomendar o aumento do consumo de frutas, verduras (folhosos como alface, couve, espinafre), legumes (tomate, abóbora, etc), está na possibilidade de esses alimentos poderem substituir outros de alto valor energético e baixo valor nutritivo, como alimentos processados e açúcar refinado, básicos na preparação de alimentos industrializados e

fast foods. Além de sua possível contribuição no balanço energético, eles são veículos de micronutrientes, com efeitos significativos e importantes na saúde geral dos indivíduos e, mais especificamente, na prevenção de doenças crônicas degenerativas como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

Estimular a alimentação saudável, enfatizando os alimentos produzidos em nível local como frutas, legumes e verduras para a promoção da saúde e prevenção de doenças, é recomendável. Para tanto, é necessário promover ações de educação alimentar e nutricional, bem como estimular a produção e o consumo combatendo o desperdício de alimentos e orientando o aproveitamento integral do alimento.

O Brasil está situado em área tropical com uma variedade enorme de legumes, verduras e frutas que pode ser produzida durante o ano todo. As reflexões sobre os “apelos” relativos ao consumo de L, V & F é substituir os doces, sorvetes e chocolates por frutas secas; as sobremesas por frutas; os refrigerantes e bebidas doces por sucos de frutas naturais; os lanches noturnos por sopas de legumes e verduras, e saladas cruas.

É necessário incluir pelo menos uma porção de L, V & F nas refeições (café da manhã: 1 fruta, lanche da manhã: 1 fruta, almoço: legumes e/ou verduras e mais 1 fruta, lanche da tarde: 1 fruta, jantar: legumes e/ou verduras e 1 fruta). É importante valorizar as frutas da região de acordo com as estações e safras; o cultivo de hortas comunitárias domiciliares, escolares, etc. em qualquer espaço em que elas sejam possíveis de serem cultivadas e as preparações tradicionais da região que se utilizem de L, V & F. As vantagens dos L, V & F são inúmeras como: prevenção de doenças; aumento do consumo de fibras e micronutrientes; controle de peso saudável; menor densidade energética e alto valor nutritivo; disposição para atividade física.

É essencial elaborar as sugestões de preparações, ou seja, as receitas, utilizando cores e associando benefícios para a prevenção de doenças. Nos climas mais frios as sopas de legumes e os caldos e chás de frutas são excelentes opções.

Conforme o Ministério da Saúde (2004), evidências científicas sobre o consumo de F, L & V têm sido apontadas como fatores protetores em vários outros tipos de câncer de bexiga, pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, estômago e mama. Portanto, o documento do Ministério da Saúde, apresenta a importância de se estabelecer hábitos alimentares saudáveis na infância, pois é de suma importância para o desenvolvimento de uma vida adulta livre de doença.

Não se pode negar a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde, sobretudo dos organismos jovens, em fase de desenvolvimento e dos idosos, com certa fragilidade, e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente. No Brasil, a prevalência de obesidade dobrou ao longo de 15 anos. Monteiro et al. (1995a, p.248-255) referem que a razão entre a prevalência de desnutrição e de obesidade foi dramaticamente afetada entre 1974 e 1989. Em 1974, havia, na população infantil, mais de quatro desnutridos para um obeso e, em 1989, essa relação caiu para dois desnutridos para um obeso. Na população adulta, houve inversão de valores: em 1974, havia um e meio desnutrido para um obeso, enquanto, em 1989, a obesidade excedeu duas vezes a desnutrição. **Recomenda-se** que se reserve *"lugar de destaque a ações de educação em alimentação e nutrição que alcancem de modo eficaz, todos os estratos econômicos da população"*.⁸

1.3. Gastronomia: Teoria e Prática

A gastronomia é um ato de nosso julgamento, pelo qual damos preferência às coisas que são agradáveis ao paladar em vez daquelas que não têm essa qualidade.

Brillat Savarin

⁸ Cadernos de Saúde Pública – Print ISSN 0102-311X – Cad.Saude Pública, vol. 15, suppl. 2, Rio de Janeiro 1999. Doj:10.1590 SO102-311X1999000600014. Departamento de Enfermagem, Fac. Ciências Medicas, Universidade Estadual de Campinas. CP 6111.

Gastronomia significa, etimologicamente, estudo ou observância das leis do estômago. Segundo o dicionário Aurélio, gastronomia é a arte de cozinhar de modo que se dê o maior prazer a quem come, ao passo que gastrônomo define-se como aquele que é amante das boas iguarias; pode se dizer que é o estudo da relação entre a cultura e a comida.

O termo gastronomia tem sido empregado referindo-se tão-somente ao ato de cozinhar, às artes culinárias. Essa arte de cozinhar não se pode resumir a uma simples mistura de ingredientes. É preciso combinar os diferentes ingredientes, ainda que comuns, de modo que, ao se juntarem, resultem num sabor original. Dizemos que a gastronomia é só o início do fio do novelo de uma ciência que une componentes culturais diversos.

Nos dias de hoje, outra palavra popular, é *gourmet* que significa, além de consumidor avisado e interessado em tudo que bebe e come, pessoa que aprendeu a degustar prazerosamente os alimentos, sabendo avaliá-los segundo critérios que vão além dos alimentos, suas técnicas de preparo, apresentação, equilíbrio sabor, entre outros, a socialização. O *gourmet*, ao escolher algo para beber e comer degustará prazerosamente sua escolha, transcendendo uma mistura de cultura, tradição e curiosidade pelo novo.

A gastronomia está presente desde remotas eras, mas nem sempre foi bem interpretada. É julgada como assunto de elitizado, próprio para pessoas sofisticadas, portanto para poucos. Talvez por resquícios da história, do período Napoleônico ou da época de Luis XVI, quando o conceito “burguês” da mesa era corrente nos países europeus, como também, por questões econômicas e sociais.

Descobrir, degustar, pesquisar, experimentar, cuidar, estudar, compreender, escrever são atividades ligadas à gastronomia. É a comida, o alimento que envolve a saúde, os desejos, o aspecto psicológico, os sentimentos, as artes, a literatura, como

ainda, a química, a matemática, a história, a antropologia, a agronomia, a biologia, a sociologia, a filosofia e muito mais!!! Ela é surpreendente!

Savarin (1985, p. 147) informa que há indivíduos a quem a natureza recusou uma delicadeza ou uma capacidade de atenção e percepção, sem as quais as iguarias mais gostosas passam despercebidas. O estudo da fisiologia já reconheceu a variedade de sabores, mostrando-nos que a percepção gustativa varia de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura, **sendo portanto, possível a sensibilização do paladar.**

Quando começamos a **apreciar** a gastronomia, **temos possibilidade de não** mais **sermos** os mesmos. O olhar quando vê um prato bonito, uma mesa bela, repleta de quitutes, preparada para uma recepção tem um *making off* imediato daquela preparação toda. Vários questionamentos suscitam: Que ingredientes foram colocados naquele prato? O porquê daquela escolha? Quais as técnicas de preparo?

Encontramos na gastronomia e na culinária em geral os vestígios das trocas culturais entre os povos. Como as outras artes, a gastronomia e a culinária não são estáticas. A história de sua evolução difere segundo a área geográfica, a cultura e as épocas. As transformações da economia têm repercussões e influenciam a culinária e os hábitos alimentares, assim como a estrutura doméstica.

Savarin (1995, p. 143) menciona que a gastronomia é um dos principais vínculos da sociedade; é ela que amplia o espírito de convivência, que motiva os esforços que todo anfitrião deve fazer para acolher seus convidados. Lembrando, também, que a hospitalidade **pressupõem reconhecimento, explícito ou não, no jogo delicado das relações sociais,** na vontade de agradar.

A gastronomia mundial hoje tem forte tendência em valorizar os produtos locais e sazonais, porém sem perder o foco nos produtos importados e nos trazidos pelos avanços da tecnologia relacionadas à agricultura, à indústria, à comunicação e outros.

Com esses olhares e com toda a curiosidade estimulada para a arte de cozinhar, fica difícil não se apaixonar pela gastronomia. Por meio da prática de professora na área de gastronomia, notamos, nas aulas e nos cursos oferecidos, que muitas pessoas se envolvem prazerosamente com essa arte do saber e sabor, através dos alimentos.

O prazer à mesa é próprio da história da espécie humana; pressupõe cuidados preliminares com a escolha de alimentos, local, especialidades, a quem estamos preparando para agradar, portanto envolve muitos sentimentos. Após uma boa refeição, o corpo e a alma gozam de um bem-estar especial.

Sabe-se de todo *glamour* que a sociedade atribui quando o assunto é preparar a mesa para refeições especiais. Há uma preocupação com os acessórios fundamentais como toalhas, talheres, taças, vasos, ornamentação com flores; além dos locais em que as refeições serão servidas, como: jardins ao ar livre, bosques; enfim, **inclui-se** as **inúmeras possibilidades** da natureza. Busca-se atenção especial aos mais requintados detalhes, como os encantos da música coroando o prazer de alimentar-se e celebrando inesquecíveis momentos.

1.3.1. Sabor e gosto

Segundo o dicionário Aurélio (1986), sabor vem do latim *sabore*, singular, masculino. Está relacionado com a impressão que as substâncias *sápidas* produzem na língua. É a propriedade que **as** substâncias têm de impressionar o paladar, o gosto. Está relacionado, também, com a qualidade comparável a qualquer coisa agradável ao paladar; como ainda, a qualidade, tom, caráter: estilo de sabor clássico; palavras de sabor amargo. O sabor pode ser usado na espécie, gênero, natureza: *“agrada-me aquele sabor de poesia”* ou *“é bom velejar ao sabor do vento”*, ou ainda: *“ao sabor da maré. Ao acaso, à sorte; à ventura”*. É visto no espírito das histórias, escritas ou contadas, como na vivência dos sabores dos caprichos.

Neste estudo, a ênfase do sabor está relacionada com os seres humanos, representados **através de** todos os seus sentidos.

O que significa saborear? Não está apenas no sentido de “dar sabor a...”. A sensação de comprazer-se, deleitar-se, regozijar-se tem a ver com todo o ser. Algumas pessoas comem lentamente, com gosto, para sentir melhor o alimento. Algumas pessoas são peritas, especialistas em contribuir e causar bom sabor ao paladar. Pode-se afirmar ainda que “a baunilha saboreou o bolo”. De forma metafórica, pode-se ainda usar a palavra saborear na literatura como: *“Começou a vê-la, saboreou a confusão da moça, os medos, a alegria, a modéstia, as atitudes, quase implorativas, um composto de atos e sentimentos que eram a apoteose do homem amado”* (Machado de Assis, Quincas Borba, 1997, pp. 237-238).

O ato de tornar agradável e apetitoso um alimento contribui com o saborear prazeroso. Ainda, o indivíduo pode dizer que: *“após trabalhar anos sem descanso, saboreava aquelas férias a beira-mar”*, na forma de regozijar-se, deliciar-se, deleitar-se, gloriar-se ou ufanar-se, como ainda: “saboreou a vitória ou a derrota do time de sua vida”. A visão de apetecimento de algo traz satisfação sempre e pode-se dizer “leigamente” que a pessoa está bem, pois quando o indivíduo sofre qualquer problema com o estômago, por exemplo, alguma indigestão, não consegue sentir o “cheiro da comida” que já passa mal.

No entanto, saboreável é algo que pode ou deve ser saboreado, já saboroso é algo que tem bom sabor ou gosto; gostoso, deleitoso, agradável, saborido. O sabor é uma propriedade das substâncias que afetam o sentido do paladar. As características do sabor e do odor são consideradas em conjunto, pois geralmente a sensação de sabor decorre da combinação de gosto e odor.

Retondo e Santos Filho (2003), da Universidade Estadual de Campinas, definiram sabor como uma sensação. Qualquer sensação começa com um estímulo. No caso do sabor, este estímulo é entendido como uma determinada molécula que,

quando em contato com receptores localizados na língua, fazem com que eles enviem mensagens ao cérebro, cujos neurônios transformam o estímulo em sensação. Nós somos capazes de reconhecer quatro sabores básicos: azedo, amargo, salgado e doce. Por exemplo, um estímulo para o sabor salgado é o NaCl (cloreto de sódio ou sal de cozinha) e para o sabor azedo o estímulo pode ser um ácido orgânico ou inorgânico. Já para o sabor doce, o estímulo pode ser um adoçante ou um açúcar.

Durante muitos anos acreditou-se que os sabores base fossem quatro e isso ainda está escrito em muitos manuais escolares. Mas as pesquisas científicas iniciadas a partir do fim dos anos 90 têm permitido identificar cinco tipos diferentes relativos aos sabores: doce, amargo, ácido, salgado e umami (uma palavra japonesa que significa literalmente “sabor delicioso”). O umami corresponde à sensação gustativa devido à presença de dois aminoácidos que compõem a proteína: Glutamato e Aspartato e que se pode descrever como o sabor “carne”. O Glutamato monossódico é utilizado como intensificador de sabor em muitos alimentos, especialmente nos cubos para caldos.

É sabido que quando comemos, as substâncias dotadas de sabor entram em contato com os receptores do sabor na língua e no palato. As substâncias dotadas de odor contidas nos alimentos tendem, por sua vez, a libertar-se impregnando o ar circundante. A circulação do ar pela boca e nariz permite que as substâncias odoríferas se acumulem na cavidade nasal passando pelo palato mole, na cavidade nasal alcançam o órgão do sentido do olfato. Os aromas de um alimento ou de uma bebida também são respirados durante a mastigação e ingestão. A boca e o nariz estão em comunicação, o gosto e o olfato trabalham em conjunto para interpretar as características dos alimentos e bebidas.

Quando a pessoa está **gripada** ou com o nariz tampado a percepção completa do sabor dos alimentos é muito reduzida porque o olfato está quase fora de ação. A mucosa da cavidade oral está, também, repleta de terminações nervosas de forma a ampliar as sensações de tipo tátil, relacionadas com a consistência, granulosidade, viscosidade, entre outras características organolépticas.

A língua aloja diversos tipos de papilas gustativas. Na sua superfície estão alojados os bulbos gustativos: grupos de células especializadas dotadas de receptores para cada sabor. Quando os receptores se combinam com as moléculas presentes no alimento como, por exemplo, o açúcar, gera-se um impulso elétrico que é transmitido ao cérebro para procedimentos definitivos. É a química do sabor.

O número de receptores para o sabor é um pouco diferente de caso para caso: para o sabor ácido existe apenas um receptor, o doce e o umami são detectados por três receptores combinados, ao passo que para o amargo existem trinta receptores diferentes.

A preferência pelos alimentos doces tem um significado evidente pela busca de alimentos com um alto teor calórico; já no caso do umami para alimentos ricos em proteínas e nos salgados derivado da necessidade de ingerir uma certa porção de sais minerais. Alguns povos, por exemplo, os franceses preferem doces com menor teor de açúcar, **comparando** aos brasileiros.

Identificamos, ainda, sensações como estaladiço, grumoso, esponjoso, liso, áspero, granuloso, viscoso, entre outros. Estas sensações devem-se a terminações nervosas localizadas em algumas papilas que fornecem informações sobre a consistência e a textura dos alimentos.

É importante, também, lembrar o papel da mastigação para a definição mais apurada dos sabores. Durante a mastigação podem identificar-se, ainda, sensações auditivas que nos sugerem, por exemplo, que um determinado alimento é estaladiço ou crocante.

Quando a proposta é melhorar o gosto, temperar o alimento, faz-se necessária uma diferenciação entre os conceitos de gosto e de sabor. Apesar de não haver uma diferença real no uso coloquial desses conceitos, acreditamos que a sua diferenciação

neste trabalho pode beneficiar a compreensão dos processos de escolhas alimentares. Uma definição fisiológica direta do conceito de gosto se refere ao estímulo sensorial único da língua, em outras palavras do paladar. Enquanto o conceito de sabor se aplica a *"um estágio do processo degustatório que inclui inputs de diferentes modalidades, por exemplo, do olfato"* (Rolls, 1997, p. 46). Assim, sabor pode ser considerado uma representação do gosto mais avançada e talvez mais refinada. Pode-se então dizer que a experiência degustatória é mais bem representada como *"um contínuo de sensações do que por categorias discretas"* (Macbeth & Lawry, 1997: p. 2). Obviamente, não queremos restringir os conceitos de gosto e de sabor a uma experiência puramente sensorial, especialmente levando em consideração que o objetivo aqui não é identificar processos puramente fisiológicos, mas sim, a interação dos últimos com esferas socioculturais e econômicas. Todos esses fatos são considerados na escolha dos temperos.

A utilização de um conceito fisiológico é apenas o primeiro passo para abordar o "gosto" como uma experiência unificada, que inclui representações culturais, a estrutura da vida cotidiana e as esferas socioeconômicas. Assim, pretendo usar a diferenciação entre gosto e sabor apenas quando for útil para a discussão do papel do último nas motivações de escolhas e preferências alimentares.

1.3.2. Encontros de sabores e sensações

Quando discutimos a mistura de vários sabores, podemos verificar efeitos de potencialização recíproca, como no caso dos sabores ácido e amargo, ou de atenuação, como entre o doce e o amargo ou ácido, ambos atenuados pelos açúcares, com maior sensibilidade de pessoa para pessoa.

Ao pensar no amargo, o esforço necessário, durante a evolução biológica do homem, para produzir tantos tipos de receptores diferentes para ele é notável e justifica-se pelo fato das substâncias tóxicas para o organismo caracterizadas por um sabor amargo serem tantas e quimicamente diferentes entre elas.

Por norma, todas as populações humanas têm uma aversão aos alimentos ácidos e amargos. Uma acidez elevada pode assinalar a presença de um alimento estragado, que está a sofrer uma fermentação indesejada. Muitas vezes, estes comportamentos, em outras situações, são influenciados pelos costumes e pela cultura alimentar de uma determinada população. É importante ponderar que existem princípios medicinais ativos de gosto amargo que auxiliam na digestão ou na proteção hepática. É verdade que vários alimentos, especialmente algumas verduras e legumes (radichio, jiló) têm um papel positivo na dieta, mas são pouco apreciados precisamente por causa do seu sabor amargo.

A sensibilidade ao sabor amargo é mais elevada nas crianças e decresce lentamente com a idade sendo o fenómeno mais evidente nas mulheres; o resultado deste fenómeno é que os adultos ou idosos comem alimentos amargos que as crianças recusam. A percepção do sabor amargo é um carácter genético típico que se transmite dos progenitores aos filhos (Petrini, 2008).

Já o gosto pelo salgado e, sobretudo, pelo ácido desenvolveu-se com o hábito de consumir alimentos conservados ou com sal ou com vinagre. Isso pode ser notado, ao longo da evolução e necessidades do homem como conservação dos alimentos, por exemplo, com o sal ou o açúcar. Aqui vale perguntar: porque não o gelo? Quantas diferenças isso apresentou no alimento após a sua utilização na cozinha, como de outros alimentos até então desconhecidos.

Os hábitos ou o uso frequente de uma substância dotada de sabor causam adaptação, fenómeno que ocorre também no olfato e no tato: com o passar do tempo a percepção da intensidade do estímulo diminui.

Com relação à intensidade da percepção de um sabor é maior se está presente ao mesmo tempo um aroma, especialmente se os dois são compatíveis (exemplo:

doçura e aroma). Mas também é válido o oposto, a percepção aromática é mais intensa em presença de um sabor compatível e que o harmonize.

Uma sensação diferente do gosto é provocada por alimentos como a alcachofra e frutos verdes (caqui, pêssigo e banana) ou bebidas (como o chá e vinho tinto). Estes contêm substâncias como os taninos, que reduzem a taxa de lubrificação da saliva fazendo que a boca pareça áspera, seca e empastada. Esta sensação é denominada adstringência. Vale lembrar que as sensações picante e adstringente, são detectadas na língua.

Aqui não mencionaremos os sentidos do ser humano quando afetados pela mídia escrita e falada ou que tenha influências psicológicas. Sabemos, entretanto, que nossos sentidos, incessantemente, são estimulados pela propaganda, abrindo novas tendências e experiências para os mais diversos setores do “consumismo”.

Ainda observamos que na última década do século XX, a comida abriu portas para novos desejos, profissões, objetos de consumo, forma de relacionamentos, cerimônias de agregação, obras literárias e cinematográficas. Em tal contexto, torna-se cada vez mais evidente que, sob o domínio da linguagem, dos sentidos e da mídia já considerada, o comportamento de se alimentar extrapola o âmbito da necessidade, da sobrevivência e da nutrição, construindo-se novas ideias e novas crenças atingindo e penetrando na vida das pessoas, o que reflete a importância do conhecimento e da diversidade de sensações causadas.

Silva e Cárdenas (2007, pp. 51-69) pesquisaram a comida e a sociabilidade na velhice mostrando que esta *“é um elemento-chave para o gozo e bem-estar na velhice, por estar impregnada de afeto, emoção, alegria e sociabilidade”*. Segundo as autoras, a nutrição adequada é de suma importância para os indivíduos dentro da estrutura de seu sistema de valores, pois só assim a comida poderá ser fonte de alegria, prazer e satisfação mesmo com restrições alimentares.

Concluindo, podemos dizer que a arte de cozinhar através das técnicas de preparo e manuseio, em que processamos, combinamos e degustamos os alimentos pode despertar emoção, prazer, qualidade de vida e satisfação em um novo saber com sabor e melhores dias vividos. Para tanto é necessário uma pitada de carinho, afeto e amor. Pois, o *glamour* pode estar na exuberância das cores e das formas, ou seja, nas propriedades externas, mas o mistério se encontra na simplicidade do saber e do sabor, e esta só pode ser encontrada na alma, na intersubjetividade do ser.

1.4. Uma vivência interdisciplinar na educação dos sentidos

Os sentidos são os órgãos por meio dos quais o homem se põe em relação com os objetos exteriores.

Brillat Savarin

Se pensarmos novamente nos primeiros momentos da existência humana, poderíamos imaginar que as primeiras sensações do homem foram puramente diretas, conforme Savarin (1995, p. 34):

...“O homem viu sem precisão, ouviu confusamente, cheirou sem discernimento, comeu sem saborear, e gozou com brutalidade”. Essas sensações estão centralizadas na alma e foram refletidas, comparadas, julgadas e o homem, convivendo com o outro procurou seu bem-estar e evoluiu. E, ainda mais, “o tato retificou os erros da visão, o som por meio da palavra tornou-se o intérprete de todos os sentimentos, o gosto buscou auxílio na visão e no olfato, a audição comparou os sons, apreciou as distâncias e o genésico⁹ invadiu os órgãos de todos os sentidos.”

Relacionando hábitos alimentares aos sentidos, sabemos que estes têm raízes profundas na identidade social dos indivíduos e os homens comem como a sociedade os ensinou. Os hábitos alimentares estão interligados desde a infância através de regras e restrições. Para Gilberto Freire (1997, p. 25):

⁹ O genésico referia-se a tudo que pode preparar ou embelezar a união dos sexos.

(...) a verdade parece ser realmente esta: a das nossas preferências de paladar serem condicionadas, nas suas expressões específicas, pelas sociedades a quem pertencemos, pelas culturas de que participamos, pelas ecologias em que vivemos os anos decisivos da nossa existência.

Uma das características humanas é ter gostos e aversões a certos alimentos considerados desagradáveis. Porém, quando adulto, pode acabar provando e possivelmente até gostando de alimentos que pareciam desagradáveis na infância, à medida que suas experiências gustativas se ampliam e em decorrência também de uma evolução, mostrando que o desenvolvimento do gosto é eclético.

Uma ação educativa, através de degustações valoriza os sentidos (visão, olfato, audição, tato e paladar) e a percepção. Enfatizamos os alimentos com menos sal, menos gordura, valorizando as ervas naturais que aguçam nossas papilas com sabores ainda não conhecidos. Entendemos que as ações interdisciplinares visam a sua preservação, manutenção ou promoção na direção de possibilidades da qualidade de vida daqueles que envelhecem.

Buscamos pensar na alimentação e nutrição como requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, que possibilita a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida e formação da cidadania.

Passaremos a discutir os diversos sentidos na ação educativa. Acreditando que todos os nossos sentidos podem ser educados, todos são dependentes e todos são importantes.

Muitas pessoas pensam que o gosto é o único sentido verdadeiramente importante quando se come e se desfruta do prazer dos alimentos, entretanto, durante a degustação, utilizamos todos os cinco sentidos, bem como a percepção. Os sentidos

são instrumentos que empregamos para avaliar os alimentos e a sua qualidade, ao mesmo tempo que deles retiramos o prazer e a emoção. É evidente que nos agradam os sabores daquilo que comemos, mas também, e, sobretudo, o seu aroma e a sua aparência. Basta pensar num café cremoso!

Pensemos na importância das sensações táteis que experimentamos na boca quando apreciamos, por exemplo, a cremosidade de um *mousse*. A satisfação que sentimos quando mordemos uma castanha crocante. Isso se deve, em parte, também a nossa audição. E a visão? Com certeza, a primeira coisa que fazemos quando vemos um brigadeiro é admirá-lo. Ao observá-lo atentamente avaliamos se este corresponde às suas características típicas: crocante por fora e cremoso por dentro. Com a visão, fazemos também uma avaliação estética do alimento. Por exemplo: uma decoração em um bombom de chocolate. Os queijos, quando compramos, avaliamos seu aspecto agradável ou desagradável. Os degustadores, por profissão, como um *sommelier* ou um provador de café, utilizam seus sentidos para avaliar a qualidade do alimento. São análises preliminares, por exemplo, observar a cor de um vinho para obter indícios sobre a sua juventude ou maturidade ou tocar um queijo com a ponta do dedo para apreciar a sua consistência (textura). O olfato pode fornecer informações ainda mais ricas, detalhadas e estimulantes sobre as características dos alimentos.

Assim como os demais sentidos, o olfato tem grande importância em nossas vidas. O olfato está intimamente relacionado com o paladar, e o papel do controle cultural na percepção olfativa é igualmente importante. Odores desconhecidos, da mesma forma que paladares novos são muitas vezes repelidos. O olfato é um sentido que pode evocar recordações e suscitar emoções, mesmo sendo considerado no homem como um sentido de pouca utilidade, em oposição aos animais em que é de importância fundamental para encontrar o alimento, para fugir dos predadores e para receber os estímulos de acasalamento.

No entanto, estima-se que o homem seja capaz de distinguir entre 10.000 odores diferentes, graças ao seu órgão olfativo localizado

na cavidade nasal, mesmo que a concentração das substâncias odoríferas no ar seja apenas de algumas moléculas por milhar (Petrini, 2008).

Este sentido, tanto nos animais como nos humanos, serve para avaliar os alimentos antes de prová-los e mesmo vê-los. O cheiro do bom alimento abre-nos o apetite e os odores repulsivos podem nos causar náuseas ou se manifestar de outras maneiras, causando experiências traumáticas. Podemos compará-lo ao gosto que é, via de regra, transmitido culturalmente, podemos citar como exemplo os povos asiáticos: apreciam mais “o ardido das pimentas” do que os ocidentais, já que desenvolveram o olfato e suas papilas gustativas diferentemente. O olfato tem ainda a função de auxiliar o homem na sua sobrevivência. Pois dentre todos os mamíferos é o ser mais adaptável em relação à escolha e à ingestão dos alimentos.

Referindo-nos a odores, o olfato contribui com as grandes dificuldades de reconhecimento específico, sendo possível classificar a tipologia dos odores identificando as famílias a que pertencem: odores de flores, de frutas, defumados, entre outros. Isso se deve ao fato da nossa memória olfativa ser pouco ou muito estimulada e treinada. Automatizamos nosso olfato no dia a dia, quase nunca utilizamos de uma forma analítica, observadora para reconhecer as sensações olfativas que nos atingem, apesar de gostarmos de dizer que aquela pessoa tem um dado cheiro. Gostamos de identificar as pessoas pelo cheiro. Por exemplo, as características diferentes de um idoso, inclusive de uma pessoa que bebe, ou que fuma ou de um cozinheiro. Independente da cultura, observamos estas características básicas, mas nem sempre nos damos conta disso.

Ao utilizar todos os sentidos no ensino das disciplinas é fundamental considerar as vivências, história de vida e a identidade dos que estão aprendendo. Em uma relação educador, educando e conteúdo (nutrição, gastronomia, química, matemática, entre outras) são necessárias as vivências sobre os assuntos abordados para dar significados á vida de cada um.

O alimento tem grande força emotiva agindo como estímulo fisiológico, tendo o poder de alterar várias reações no organismo, por exemplo: respiração, salivação, pressão arterial, reações psicológicas de prazer, prestígio, aparência, saúde ou de personalidade. Através dessa vivência, o aluno se conscientiza e se apropria de conhecimentos básicos que passará para os outros familiares, amigos ou pessoas de convívio, procurando alimentar-se com mais critério para qualidade de vida e longevidade, integrando saberes, disciplinas e inter-relacionando-as através do diálogo e escuta. Com resultados positivos da vivência (degustações), podemos perceber que essa dinâmica faz a diferença na educação.

1.4.1. O sentido da simplicidade do saber

O Universo nada significa sem a vida, e tudo o que vive se alimenta.

Brillat Savarin (1995)

O saber deveria ser um ato contínuo de aquisição e revisão de conhecimentos. O sabor é a própria evolução do homem em descobrir nos alimentos a arte e o prazer em comê-los. Para um melhor entendimento da visão de saber e sabor, é necessário pensar interdisciplinarmente.

Para discutir sobre interdisciplinaridade, nos remeteremos à Fazenda(2008), que define “inter” como atitude de ousadia e busca diante do conhecimento. Isso envolve a cultura do lugar onde se formam os professores e os alunos habitam, como habitam e porque habitam, o que nos leva a reportar-nos ao professor e a sua formação referindo-se às disciplinas e currículos, nas dimensões do sentido, da existência, da intencionalidade e da funcionalidade. A autora alerta-nos sobre os cuidados ao relacionar os saberes ao espaço e tempos vividos pelo professor, alerta-nos também para os conceitos por ele aprendidos que direcionam ações, exigindo bom senso e coerência entre o que diz e o que faz.

Outro aspecto teórico e prático nas pesquisas sobre interdisciplinaridade refere-se a questões como a importância de entender o ato de apreender¹⁰ (Michaelis, 2004), como tomar posse, espaço do apreender, intuição no ato de apreender, tempo de apreender e a importância simbólica ao apreender. Vivenciar estas questões com aulas para idosos é muito significativo. A interdisciplinaridade na educação pode ser vista, não só como prática empírica, mas da análise detalhada dos porquês, da prática histórica e culturalmente contextualizada. Neste sentido, deve-se pensar numa profunda imersão nos conceitos: escola, currículo e didática, observando a historicidade desses conceitos, com relação às potencialidades, e os talentos dos saberes, requeridos de quem estiver praticando ou pesquisando, em que o ato profissional de diferentes saberes construídos pelos professores não se reduz apenas a saberes disciplinares.

Na sua obra, Ivani Fazenda sintetiza princípios como: espera, coerência, humildade, respeito e desapego, acompanhados de questionamentos como: Quem sou eu? Por que estou aqui? O que desejo dos meus alunos? Esses princípios são fundamentais para o professor desenvolver um trabalho mais seguro, honesto e prazeroso.

A autora que considera que o “ser professor” **numa visão interdisciplinar exige a integração de** vários conteúdos, **assim** descritos: *“integrar conteúdos pressupõe os sujeitos que apreendem, disseminam e transformam esses conhecimentos”* (Fazenda, 2003 p.49). Busco aproveitar dessa afirmação para refletir sobre as aulas nas faculdades da terceira idade e sua relação com alimentação, nutrição e acolhimento à mesa, em que os alunos nas suas apresentações e colocações mostram-se capazes de aprender algo novo. O mais importante é transformar essa aprendizagem em hábitos que possam melhorar sua qualidade de vida.

Aquele que ensina não é só produto de uma dada formação pedagógica, a metodologia utilizada reflete um sistema de crenças e valores, resultado de sua visão de homem.

¹⁰ Dicionário Escolar da Língua Portuguesa, Michaelis, Edição 543, 2004, Melhoramentos, S.P p.49

Um bom educador deve ter a capacidade de desenvolver curiosidade em seus alunos e, ao invés de dar respostas, incentivá-los a perguntas. A sintonia entre o educador e sua maneira de ensinar resulta no aproveitamento que o aluno tira para sua vida e uso no seu dia a dia. Quando o aluno pesquisa um texto, sente curiosidade de entender aquele tema sugerido, esse novo saber será diferenciado. **Empregamos essa metodologia nas aulas de técnicas de nutrição e gastronomia.**

Há de se reconhecer que não existe um melhor método e nem um método bom para todos, novamente depende de quanto o professor conhece de si mesmo e de seus alunos, além de conhecer vários métodos de ensino, variando conforme o público, idade, escola e cultura. Sabemos que os alunos aprendem de várias formas e um é diferente do outro.

Conforme Freire (2005, p. 77), a educação é ação cultural para a liberdade, ou seja, é um ato de conhecimento no qual o aluno assume o papel de sujeito do conhecimento, através do diálogo com o educador. Havendo uma sucessão constante do saber, de tal forma que todo novo saber, ao instalar-se, aponta para o que virá substituí-lo.

A teoria de Paulo Freire é aplicada nas aulas de gastronomia com alunos da terceira idade; através de consulta a livros, internet, revistas, têm como desafio apresentarem de forma própria, o resultado das pesquisas. Essas aulas favorecem o diálogo com o professor e colegas de classe, estimulando um saber crítico.

A ação do professor é comprometer os alunos com a escuta e a espera, **exigindo portanto, envolvimento.** Nesse sentido, há uma preocupação primordial com o educando, **visto como uma obra aberta a construir-se. Estimulando em cada um a curiosidade.**

Num programa disciplinar para a terceira idade, **deveríamos considerar essa dinamicidade do ser pensante. A interdisciplinaridade conduz o especialista** educador a reconhecer os limites do seu saber para acolher as contribuições das outras disciplinas e dos sujeitos envolvidos.

Considerando-se o professor um historiador, temos que: *“o historiador mais velho tem, junto dos mais novos, considerados estes mais criativos, um papel de escutar, acolher, encorajar, sonhar em voz alta e despertar paixões”* (Fazenda 1983, p. 79). Assim sendo, a sala de aula é o lugar onde a interdisciplinaridade habita. Todos se pertencem e gradativamente se tornam parceiros; nela aprendemos e ensinamos o que se pressupõe um ato de perceber-se, constituindo a simplicidade do saber saber, saber fazer e saber ser.

CAPÍTULO 2

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo, descrevo a metodologia desenvolvida, bem como alguns passos que sustentam o estudo das interpretações que norteiam a investigação e a técnica utilizada para a obtenção dos dados. Para isso, adotamos a pesquisa qualitativa com questionários de questões abertas e fechadas, além de recordatório de consumo de alimentos.

A pesquisa tem como foco a alimentação e sua intervenção para se viver mais e melhor. Na metodologia das nossas aulas, colocamos muita ênfase na alimentação como prevenção a doenças, inter-relacionando nutrição com atividade física na busca da saúde no processo de envelhecimento, pensando no papel vital dos alimentos para a sobrevivência e desenvolvimento humano. Considerando a capacidade que o homem tem de se adaptar às novas circunstâncias em muitos momentos da vida, com inteligência e criatividade, através de um programa de reeducação alimentar, cujo nome é “Sabor & Saber”, conhecer mais sobre uma alimentação saudável, novos sabores e desafios para uma melhor longevidade, **focando** em novos hábitos.

Vale lembrar que o acesso à alimentação é um direito humano, na medida em que a alimentação constitui-se no próprio direito à vida. Negar este direito é, antes de mais nada, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida, segundo o Relatório do Brasil para a Cúpula Mundial de Alimentação, Roma – 1994. Ademais, a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial do crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Estes atributos estão consignados na Declaração dos Direitos Humanos, promulgada há mais de 50 anos, os quais foram posteriormente afirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação em 1992.

2.1. O local da pesquisa e população

O instrumental selecionado foi aplicado em alunos matriculados no 1º semestre de 2009, nas Faculdades Abertas da Terceira Idade de São Bernardo do Campo (FATI). Com base nesse estudo, optamos também por pesquisar alunos da Universidade Sênior Sant'Anna – SP, a fim de podermos ter um comparativo entre o público das duas faculdades.

2.1.1. Faculdade Aberta para a Terceira Idade - FATI

A Faculdade Aberta Para Terceira Idade – Fati – é um projeto idealizado pela Sra. Laerte Soares de Almeida, que, na época de sua implantação, agosto de 1998, era a Primeira Dama do Município de São Bernardo do Campo (SP) e Secretária de Desenvolvimento Social e Cidadania (SEDESC). Tal projeto foi idealizado com o objetivo de complementar os trabalhos já existentes no Centro de Referência do Idoso–CRI.

Os objetivos da Fati estão alicerçados nas diretrizes do Estatuto do Idoso, visando atender aos aspectos: físicos, biológicos, psicológicos e socioculturais, possibilitando reflexões sobre questões relativas à Terceira Idade.

Nessa época, a administração da Fati era feita através de uma ONG, que tinha como presidente a Primeira Dama e, na diretoria, pessoas da sociedade civil que tinham como objetivo, ações sociais e ajuda aos mais necessitados. Os recursos das mensalidades pagas pelos alunos eram administrados por essa ONG, porém havia a necessidade de um novo modelo.

Em fevereiro de 2002, o então Diretor da Secretaria de Desenvolvimento Social e Cidadania (SEDESC), Sr. Hermes Tomazoni, com a necessidade de legalizar o grupo de professores em exercício, propôs a constituição de uma cooperativa, quando então foi criada a Cooperativa de trabalhos de professores e afins para a terceira idade –

COOFATI, para operacionalizar a Fati, nos aspectos financeiros, pedagógicos, sociais e culturais. É uma entidade social, sob a forma de sociedade cooperativa e de natureza civil. Tem como objetivo proporcionar ao indivíduo na terceira idade, os instrumentos necessários para que possa permanecer ativo, participante, melhorando sua qualidade de vida e atuando como agente transformador da comunidade. Neste momento, sou presidente da entidade (COOFATI) que administra o projeto para a Prefeitura de São Bernardo do Campo – SP.

A Fati, além dos vínculos mencionados anteriormente, tem convênio com a Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo, uma autarquia municipal que, via convênio, cede toda estrutura e equipamentos para o funcionamento como: salas de aula equipadas com recursos de multimídia, microfone, retroprojetor, quadros; equipe de limpeza; um auditório onde são ministradas palestras, aulas de teatro, canto, assim como apresentações conjuntas. A Fati utiliza este espaço localizado na Rua Java, Jardim Mar, São Bernardo do Campo, SP; Fati no horário das 13h30 às 17h15, de segunda a quinta-feira.

Para as turmas da noite, a Prefeitura disponibiliza salas na SEDESC, a qual oferece toda infraestrutura necessária onde, durante o dia, funciona o CRI – Centro de Referência do Idoso.

Os cursos básicos da Fati são programados para quatro semestres, após esse período, se o aluno desejar dar continuidade, terá a opção de permanecer na Fati no grupo Sênior, com programação diferenciada e de escolha própria dentro de um universo de temas disponibilizados como: psicologia, história, artes, condicionamento físico, música, medicina e saúde, temas ligados à alimentação etc.

A idade mínima para ingresso é de 45 anos, independente de escolaridade, tampouco ser munícipe. Atualmente apresenta aproximadamente 400 alunos frequentadores.

2.1.2. A Universidade Sênior Sant'Anna – UNI SENIOR SANT'ANA

A Universidade Sênior Sant'Anna, estabelecida na Rua Voluntários da Pátria, n. 498 – Santana – SP – nasceu em 1996, por intermédio do coordenador Prof. Antonio Jordão Netto, com o aval do reitor da instituição Prof. Leonardo Placucci, que adotou a nomenclatura Universidade Sênior Sant'Anna.

É um curso de Extensão Cultural, com finalidade de atualizar informações; o público-alvo são pessoas com 40 anos ou mais que queiram ampliar seus conhecimentos de forma alegre e descontraída com a duração de 04 semestres, sem provas, trabalhos ou avaliações. São aulas divididas em módulos, às quartas e quintas-feiras, das 14h às 17h com intervalos de 30 minutos.

As matérias básicas são: psicologia, orientações básicas de saúde, vitalidade e estimulação cerebral, comunicação & expressão, nutrição, gastronomia, etiqueta à mesa. Ao completar os 4 semestres, o aluno recebe um certificado de conclusão de curso e, se quiser permanecer no ambiente universitário, foram criadas salas especiais para veteranos, com tempo **indeterminado de permanência**.

Temos depoimentos emocionantes de alunos que mudaram a sua vida, porque, além de reciclagem de conhecimentos, proporcionamos também festas, **focadas em** campanhas de ajuda à comunidade, etc. Há ainda um coral que se apresenta em vários locais (shopping, entidades sociais e **públicas**) **com bastante** solicitação. Qualquer aluno matriculado pode fazer parte desses eventos.

O curso é pago através de carnês divididos em parcelas. Ao matricular-se, o aluno recebe um número chamado R.A. (Registro Acadêmico) o qual é a sua identidade nos cadastros da Universidade.

2.2. O processo educativo

Nas aulas teóricas, utilizamos parte do material constante do Guia Alimentar do Brasileiro da Secretaria da Saúde, a cartilha do Grupo de Estudos de Nutrição na Terceira Idade – GENUTI¹¹, cartilhas do INCOR – Instituto do Coração – USPSP, Bibliografia para terceira idade do SESCSP, Revistas mensais¹², Portal do Envelhecimento PUC-SP.

A matéria apresentada nas aulas une a teoria e a prática através das técnicas dietéticas nutricionais com receitas do dia a dia, dicas gastronômicas e degustações. Ajudávamos os alunos quando solicitavam alguma informação do melhor uso dos ingredientes, técnicas de preparo, **tais como: congelar, utilizar ervas, condimentos e utensílios da cozinha, microondas, freezer e geladeira na preparação** de receitas. Quando se tratava de cardápios específicos para diabéticos, celíacos, etc., apenas o orientávamos para que seguissem as orientações do médico.

Na decoração da sala, sempre expomos imagens das pirâmides de alimentos e de atividade física, variedade de ervas frescas e sucos feitos com as mesmas, degustações de pratos, etc., tudo com intuito de reforçar os conceitos teóricos trabalhados. Nos conceitos “*diet e light*” ou redução de sódio, utilizávamos alimentos funcionais (azeite de oliva, tofu etc.) para preparações das degustações.

Após algumas aulas teóricas e práticas, os alunos, já familiarizados com as pirâmides de alimentos e atividade física, conseguiam montar a sua própria pirâmide ideal. É importante considerar a interação **dos idosos com relação à troca de receitas, sugestões e hábitos de preparo.**

¹¹ GENUTI é um grupo de nutricionistas, existe desde 1993 e tem o objetivo de desenvolver atividades que visem melhorar a qualidade de vida da população da terceira idade.

¹² Revista A TERCEIRA IDADE – SESC SP – ISSN 1676-0336. Vários volumes, anos 2006, 2007, 2008, 2009.

Nas aulas de etiqueta e acolhimento à mesa, utilizávamos os utensílios necessários para montagem dos diversos temas: Fondue, Café da Manhã, Ceia de Natal, Ano Novo, Aniversário, etc. Há um ensaio com demonstrações em que dois ou mais alunos praticavam as regras de etiqueta francesa, americana e brasileira à mesa, relacionadas à cultura e hábitos de cada povo.

As aulas nutricionais teóricas foram passadas através de apostilas, *power point*, transparência, multimídia, gravações informativas retiradas de programas de TV. Essas gravações, contendo assuntos relacionados à saúde, alimentação, qualidade de vida, traziam testemunhos de médicos, pesquisadores, estudiosos, que enriqueciam e complementavam as informações teóricas passadas em aula.

Nas turmas de alunos da FATI (aproximadamente 20 a 30 por sala), foram distribuídos temas para pesquisas em grupo, sugeridos, conforme o conteúdo abordado. Os trabalhos foram desenvolvidos através de pesquisa teórica e prática e apresentados, após 45 dias, para os colegas da sala.

Os temas escolhidos e desenvolvidos durante a ação educativa foram:

- Importância da alimentação para a saúde na terceira idade;
- Pirâmide de alimentos, seus grupos e funções;
- Diet e Light, alimentos funcionais;
- Etiqueta e acolhimento à mesa;
- Sugestões de cardápios priorizando pratos com vitaminas, sais minerais proteínas e sabores especiais de acordo com a sua cultura;
- Cromoterapia e alimentação;
- Alimentos vivos e *slow food*;
- A educação dos sentidos e a alimentação;
- Alimentos vivos e suas contribuições para a saúde.

A distribuição desses temas foi discutida e apreciada tendo em vista a dinâmica das aulas, em que se realizaram adaptações constantes, a fim de adequar o conteúdo proposto aos interesses dos alunos.

Do ponto de vista metodológico, deve se registrar, uma diferenciação com relação à carga horária entre as instituições de ensino. Na Universidade Sênior Sant`Anna, onde são separadas por módulos de 5 aulas de 3 horas por disciplina, portanto de 15 horas. Ao passo que, na Faculdade Aberta da Terceira Idade de São Bernardo do Campo, são aulas semanais com duração de 1h15 durante um semestre, totalizando 23 horas.

Diante deste contexto, a presente investigação teve um caráter experimental do tipo “antes e depois”, em que os alunos pesquisados foram seus próprios protagonistas, sendo registrados comentários ao longo da investigação.

Exposta a metodologia das minhas aulas, passo agora à exposição da metodologia desta pesquisa. Apliquei o questionário para todos os alunos, sendo: 20 alunos da Uni Sênior Sant’Anna e 28 alunos da Fati. Neste os alunos com menos de 60 anos, não foram previamente excluídos, evitando prejuízo à dinâmica grupal. Por contemplarem o perfil desejado para a realização desta pesquisa, foram escolhidos oito de cada instituição de ensino, ou seja, 16 alunos que têm mais de 60 anos, são de ambos os sexos e possuem nível econômico variado. A idade foi calculada desde a data de nascimento até a data do diagnóstico inicial, em anos completos, para o cálculo dos participantes com 60 anos ou mais.

Para a coleta e análise dos dados, realizou-se o levantamento por meio da aplicação de questionários com perguntas abertas e fechadas, que se pautaram no Guia de Metodologias de Pesquisas para Programas Sociais Rizzini (1999). Os questionários foram respondidos pelos próprios alunos e compostos por questões que permitiam conhecer os sujeitos pesquisados no tocante à escolaridade, moradia, renda, saúde, transporte, lazer e alimentação.

As respostas foram categorizadas e expostas em gráficos, a fim de termos uma melhor visualização dos sujeitos. Logo após a exibição dos dados de cada questão será comentada sua correspondente análise, com o intuito de tornar conhecida a população pesquisada.

Uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, busca entender um fenômeno específico para investigar e interpretar hábitos alimentares dos idosos após as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta à mesa e auto-cuidado.

Os dados de natureza social e cultural, foram agrupados por tipo de instituição de ensino, assim como as respostas às perguntas abertas e de múltipla escolha para melhor compreensão e interpretação dos próprios dados colhidos.

O primeiro questionário (anexo 2) foi aplicado no início do período letivo, contendo 44 questões, sendo 01 aberta, 34 fechadas e 09 de múltipla escolha, com o objetivo de identificar o perfil dos idosos com relação à alimentação no seu dia a dia.

Em seguida, solicitamos que os alunos levassem um recordatório¹³ (anexo 4) para casa e anotassem os hábitos alimentares.

No final do módulo ou semestre foi aplicado um outro questionário (anexo 3), contendo 10 questões, sendo 05 fechadas e 05 de múltipla escolha, para serem analisadas possíveis mudanças/transformações nos alunos.

A pesquisa baseou-se em 16 participantes, sendo 2 homens e 14 mulheres, com 60 anos ou mais, de diferentes situações econômicas, escolares, estado civil e

¹³ Recordatório Alimentar: tipo de registro onde o investigador solicita ao aluno que relate (anote em folha) os alimentos e bebidas ingeridos no dia escolhido. Foi solicitado fazer em três dias da semana escolhido pelo próprio aluno. O objetivo desse recordatório era mais para termos um efeito psicológico, para o próprio aluno ter consciência depois de três dias de anotações estava ingerindo usualmente e o que poderia eventualmente ser substituído, atendendo as leis da alimentação que Pedro Escudeiro postulou em 1937: quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

residentes em diversos bairros da região do Grande ABC, matriculados na Faculdade Aberta da Terceira Idade de São Bernardo do Campo – SP e em alunos da Universidade Sênior Sant’Anna, da capital. Tal levantamento possibilitou-me a comparação de resultados de uma cidade maior como São Paulo e a outra do Grande ABC, um município menor, porém com um grande potencial econômico, movimentado pelas indústrias de automóveis e terceiro setor. A minha intenção foi identificar o perfil dos idosos com relação à alimentação no seu dia a dia e quais mudanças poderiam haver após as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia e acolhimento à mesa.

A participação na pesquisa foi voluntária, os alunos foram convidados a responder a questionários antes e depois das aulas de técnicas dietéticas, gastronomia e acolhimento à mesa. Foi apresentada uma carta de esclarecimento (Anexo I) referente às perguntas que compunham o procedimento, e solicitado que o termo fosse assinado.

Como instrumentos utilizados temos portanto:

- 1ª. Aplicação de questionário para um diagnóstico inicial dos sujeitos pesquisados das duas faculdades (anexos 2) termo de esclarecimento livre e esclarecido (anexo 1).
- 2ª. Entrega de material para registro de consumo de alimentos durante três dias da semana (anexo 4).
- 3ª. Ementa para o desenvolvimento da ação educativa. Programação da disciplina (anexo 5).
- 4ª. Entrega de questionário após a ação educativa nas aulas (anexo 3).
- 5ª. Tabulação do material coletado.

A seguir descreveremos cada etapa.

- 1ª. Intervenção:

O convite foi feito pela própria pesquisadora, em sala de aula, no 1º dia letivo, do 1º semestre de 2009, com autorização dos coordenadores/diretores das entidades educacionais. Nessa oportunidade foi distribuído o Questionário de Frequência Alimentar - QFA (anexo 2) – que foi respondido e entregue no mesmo momento) e solicitado que levassem para a casa o material para Registro de Consumo de Alimentos (Instrumental n. 4), com as devidas orientações. O instrumental n. 4 foi devolvido na semana seguinte, contendo as anotações dos alimentos ingeridos durante os 3 dias da semana escolhidos.

Os dados de consumo obtidos com a aplicação Q.F.A. elaborado para este estudo poderão auxiliar no esclarecimento das evidências acerca do papel da alimentação para melhora na saúde, com possíveis diminuições de doenças.

Sabemos que algumas variáveis poderão interferir nos resultados, mas entendemos que isso não chega a prejudicar a essência do trabalho, **quais sejam** a dependência da memória de cada idoso, o compromisso fidedigno de responder exatamente o que foi ingerido e os hábitos alimentares inerentes à cultura de cada idoso.

A escolha do QFA se **deu porque ele é considerado** como o mais pratico e informativo método de avaliação da ingestão dietética e fundamentalmente importante em estudo de caso.

O questionário de frequência alimentar contém também perguntas abertas para que o idoso possa opinar sobre o seu dia a dia e/ou qualquer outra observação ou comentário que queira fazer.

Para a maioria dos itens sobre frequência de consumo, foram elaboradas questões como: “nunca” “diariamente”, “às vezes”, “1 vez ao dia”, assim como as de múltipla escolha. Quanto aos tamanhos ou medidas das porções dos alimentos, houve uma orientação a estas informações antes dos registros. Os tamanhos ou medidas com transformações caseiras foram também escritas na apresentação inicial, de acordo com

a pirâmide de alimentos¹⁴, para se ter um parâmetro do que seria recomendado pela OMS (2005).

Através das questões quantitativas de frequência alimentar, tem-se um perfil das características pessoais do entrevistado.

2ª. Intervenção: Registro de Consumo alimentar (anexo 4)

Os idosos forneceram a descrição média de ingestão dietética durante 24h. (Hábito Alimentar) no período de três dias intercalados e devidamente anotado em ficha apropriada. Para caso de dúvidas, disponibilizou-se o telefone da pesquisadora.

Os procedimentos foram descritos passo a passo, e as especificações de quantidades e medidas através de carta de apresentação ao idoso (Anexo I).

O método recordatório para o período de 24 horas realizado mediante entrevista pessoal, na qual o pesquisado relata detalhadamente os alimentos consumidos no dia anterior, começando pelo primeiro alimento consumido ao acordar até o último antes de deitar, incluindo os alimentos consumidos dentro e fora do domicílio.

O sucesso desse método tem relação com a memória e a cooperação do entrevistado, assim como a habilidade do entrevistador em estabelecer um bom canal de comunicação com a pessoa entrevistada.

Lembrando que também afetam a qualidade das informações, fatores tais como: humor, atenção, importância da informação e o nível de escolaridade do entrevistado. Essa intervenção ajuda também a conhecer os hábitos, costumes, nomes dos alimentos e tipos de preparações.

A pesquisadora enfatizou que os participantes da pesquisa lessem cada pergunta e observassem as quantidades, horários das refeições e perguntas abertas, bem como respondessem apenas o que estava sendo perguntado. O objetivo do

¹⁴ Pirâmide de Alimentos, criada em 1992, pelo Departamento de Cultura dos Estados Unidos.-Guia para escolha de alimentos S.T. Philipp.et AL.(1996) – Segundo a legislação brasileira RDC n.39 de 21 de março 2001.

registro de consumo de alimentos tem um efeito didático, porque, ao preenchê-lo o idoso **tem a oportunidade de** questionar seus hábitos e refletir sobre a qualidade da ingestão dos alimentos e adequação dos horários.

3º. Intervenção

O questionário (anexo 3) foi aplicado no final do semestre, para os alunos da Fati, e no final do módulo para os alunos da Uni Sênior Sant'Anna, para se analisar os resultados obtidos após as aulas de gastronomia, nutrição e etiqueta à mesa, e então se estabelecer a comparação com a pesquisa inicial, bem como verificar as possíveis mudanças e as diferenças entre alunos das duas faculdades.

CAPÍTULO 3

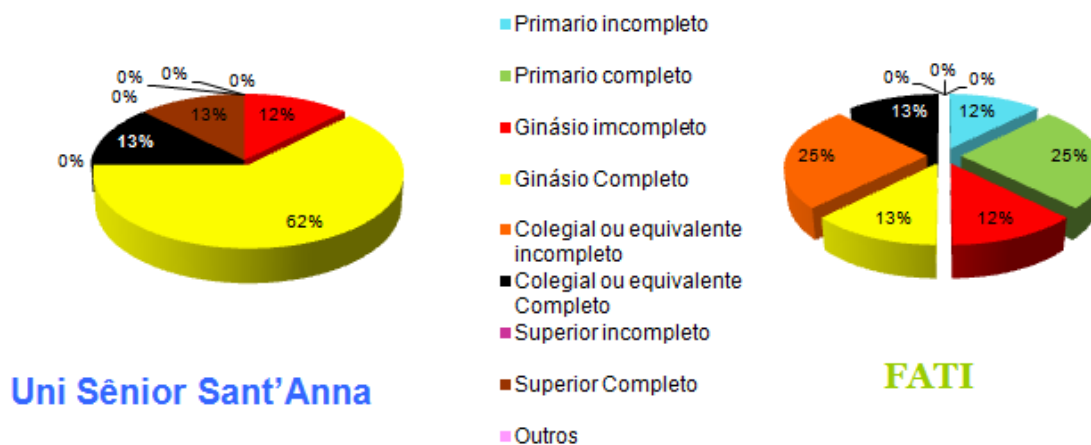
ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Conforme já mencionado no capítulo de Aspectos Metodológicos, para a obtenção dos dados utilizados nesta pesquisa, foram aplicados no primeiro e no último dia de aula, aos alunos, alguns questionários. Para a realização desse levantamento, tabularemos os dados desses questionários, expondo concomitantemente as respostas dos alunos das duas instituições de ensino, possibilitando com isso uma melhor visualização das semelhanças e diferenças das respostas.

Questionário 1 (anexo 2)

Gráfico 1 – Escolaridade

1. Qual é a sua escolaridade?



Para abordar a escolaridade¹⁵, serão utilizadas como referência as categorias de níveis de MONTEIRO (1988):

Nível 1: indivíduo com o primário completo ou incompleto.

Nível 2: indivíduo com o ginásio completo ou incompleto.

Nível 3: indivíduo com o colegial completo ou incompleto.

Nível 4: indivíduo com o curso superior completo ou incompleto.

Em nosso estudo citamos o primário e o ginásio, posteriormente denominados 1º Grau que hoje correspondem ao ensino fundamental. O Colegial era anteriormente denominado 2º Grau e atualmente é denominado ensino médio, já a educação superior manteve a mesma nomenclatura (BRASIL, 1996).

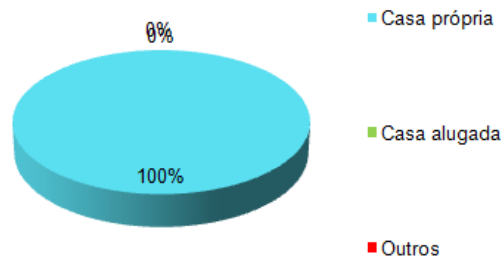
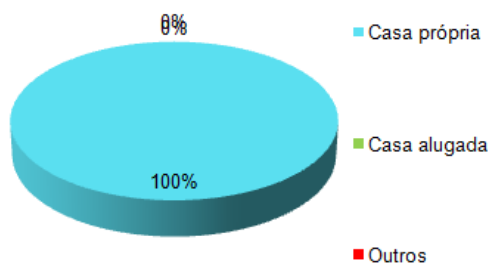
Em relação à escolaridade, apenas um aluno, da Uni Sênior, concluiu o ensino superior. Nessa Universidade, 62% possuem nível ginasial completo, ao passo que, na Fati, 25% têm o colegial incompleto e outros 25% têm o primário completo. Nota-se em ambas as instituições de ensino há a predominância do nível médio de escolaridade. Observa-se também que os alunos da Fati possuem uma diversidade maior de ensino, porém o nível geral é inferior em relação ao nível dos alunos da Uni Sênior. Diante

¹⁵ A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Brasil 1996).

disso, é possível pressupor que os alunos de ambas as instituições tinham, em sua época, muito mais dificuldade de acesso à Universidade.

Gráfico 2 – Moradia

2.O(a) senhor(a) mora em:



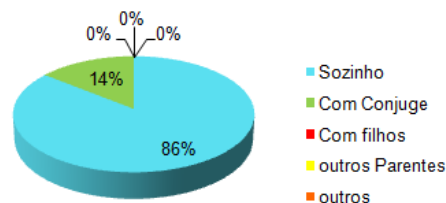
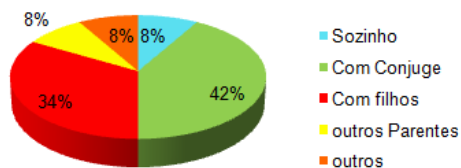
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Com relação à moradia, observa-se que todos os alunos têm casa própria. Trata-se de um público privilegiado, visto que as estatísticas do IBGE (Censo demográfico–2000 – famílias e domicílios) apontam para uma situação diferente do brasileiro nesta faixa etária.

Gráfico 3 – Com quem mora

3.O(a) senhor(a) mora com: (múltipla escolha)



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

No que diz respeito a ter companhia para morar, observa-se que os alunos da Fati têm número maior de idosos morando sozinho. Ao passo que na Uni Sênior

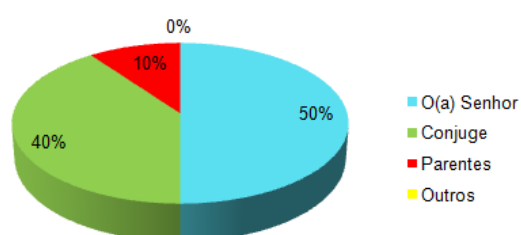
Sant'Anna os alunos responderam mais de uma alternativa como: morar com a neta, com os filhos e com o cônjuge ou outros parentes.

Conclui-se, então, que há, junto a esse público estudado, um expressivo grau de independência.

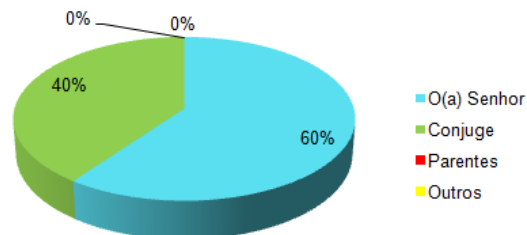
Conforme os dados apontados no gráfico 3, na Uni Sênior Sant'Anna, 42% dos alunos analisados moram com o cônjuge e 34% moram com os filhos e apenas 8% moram sozinhos, com parentes ou outros. Na Fati , 86% moram sozinhos e 14% com o cônjuge.

Gráfico 4 – Responsável pelas despesas da casa

4. Quem é o responsável pelas despesas da casa?



Uni Sênior Sant'Anna

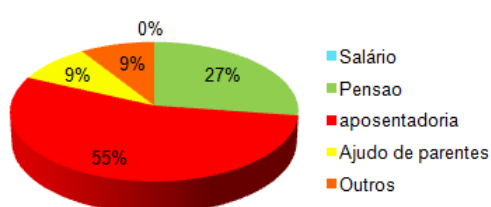


FATI

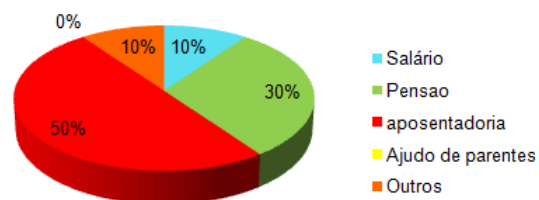
Os dados mostram que os próprios alunos e cônjuges são responsáveis pelas despesas. Verificou-se que 50% dos alunos da Uni Sênior Sant'Anna e 60% dos alunos da Fati são os responsáveis pelas despesas da casa. Por outro lado, verificou-se que em 40% dos dois grupos, os cônjuges têm a responsabilidade das despesas, ao passo que somente 10%, da Uni Sênior Sant'Anna, são dependentes de parentes.

Quadro 5 – Fonte de Renda

5. Qual(is) a(s) fonte(s) de renda? (múltipla escolha)



Uni Sênior Sant'Anna



FATI

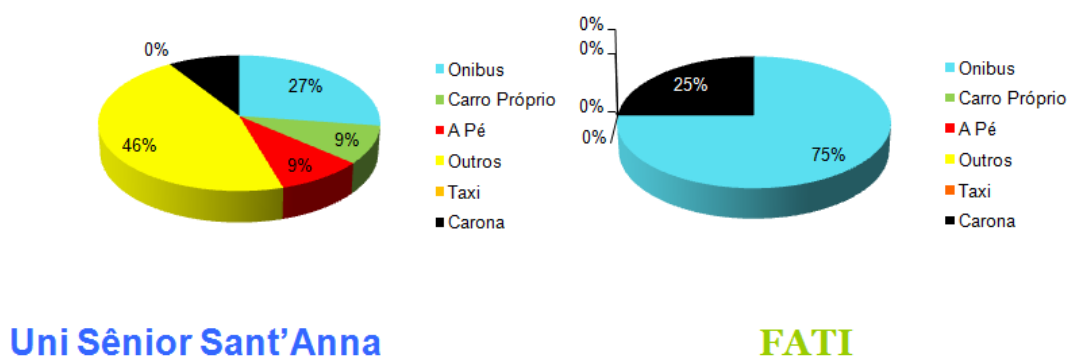
Observa-se que grande parte dos alunos têm a aposentadoria como fonte de renda. No item “outros” apresentou-se o aluguel como fonte de renda.

Apesar da aposentadoria e pensão serem as fontes principais, percebe-se uma certa insuficiência, pois a ajuda de parentes aparece com realce.

Na Uni Sênior Sant'Anna 55% têm como fonte de renda a aposentadoria e 27% são pensionistas e apenas 9% recebem ajuda de parentes ou outros. Ao passo que na Fati, 50% recebem de aposentadoria, 30% pensão e apenas 10% recebem salários ou outros meios, como aluguel.

Gráfico 6 – Meios de locomoção

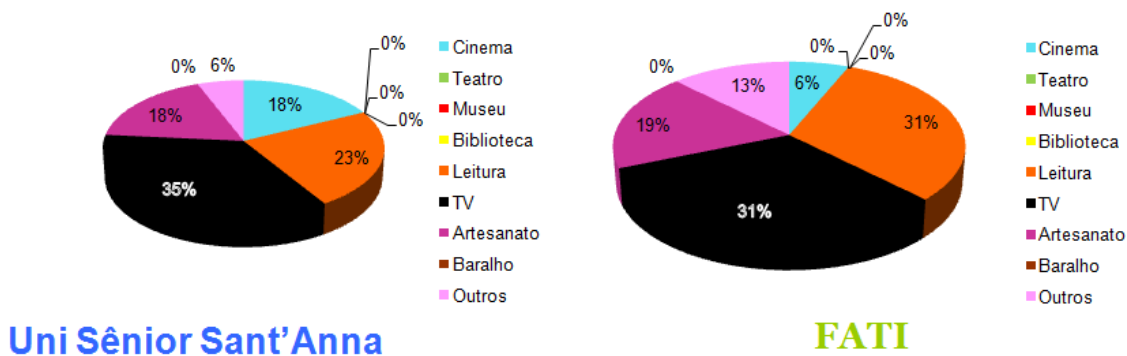
6. Como o(a) senhor(a) se locomove até Faculdade ABERTA À Terceira Idade?



Nos dois gráficos, observamos que o ônibus é o meio de transporte bastante utilizado pelos alunos. A carona também aparece como um meio importante. Nota-se que 46% da Uni Sênior tem outros meios, como de locomoção. A resposta outros (Metrô) explica-se devido à proximidade da estação Tietê com a Faculdade. Destes, 27% utilizam o ônibus e apenas 9% carro próprio e a pé. Na Fati, notou-se que 75% utilizam o ônibus e 25% fazem uso da carona.

Gráfico 7 – Atividades de Lazer

7. Quais as atividades de lazer (ou culturais) o(a) senhor(a) costuma praticar: (múltipla escolha)

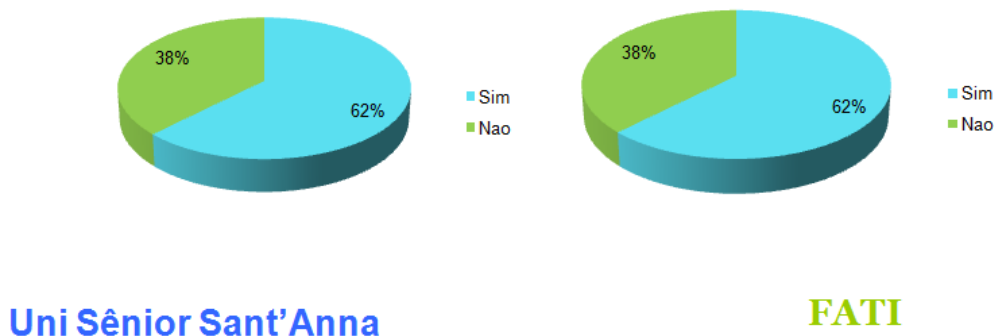


A TV e a leitura são atividades de lazer mais utilizadas pelos idosos, com realce também para o artesanato e cinema. Em escala menor no item “outros” foi mencionado viagens e baile. Verifica-se que na Uni Sênior Sant’Anna 35% assistem TV, 23% praticam atividades de leitura e 18% cinema e artesanato.

Verificamos que 31% dos alunos da Fati responderam que assistem TV como atividade de lazer, 31% responderam: leitura, ao passo que 19% responderam artesanato.

Gráfico 8 – Atividade Física

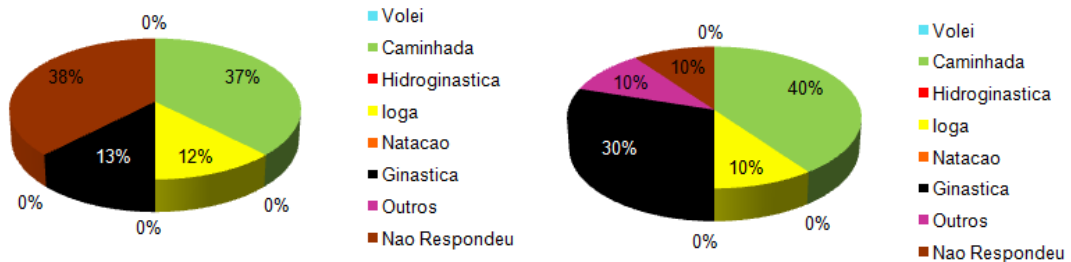
8. O(a) senhor(a) pratica alguma atividade física?



Na questão atividade física, observa-se que ela faz parte da vida de mais da metade dos alunos. Na Uni Sênior Sant'Anna e na Fati 62% dos alunos responderam fazer atividades físicas, em contrapartida 38% não praticam.

Gráfico 9 – Tipo de Atividade Física

9. Quais atividades Físicas? (múltipla escolha)



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Em um levantamento mais apurados com relação ao tipo de atividades físicas realizadas pelos idosos, concluiu-se que a caminhada é a atividade preferida, seguida da ginástica e yoga. Identificou-se também que apenas 62% praticam atividades físicas variadas. Os demais mencionaram não realizar nenhum tipo de atividade física.

Na Uni Sênior Sant'Anna 37% fazem caminhadas, 13% praticam ginástica e 12% yoga sendo que 38% não responderam. Na Fati, 40% fazem caminhada, 30% praticam ginástica, 10% Yoga e outros e 10% preferiu não responder.

Gráfico 10 – Problemas de Saúde

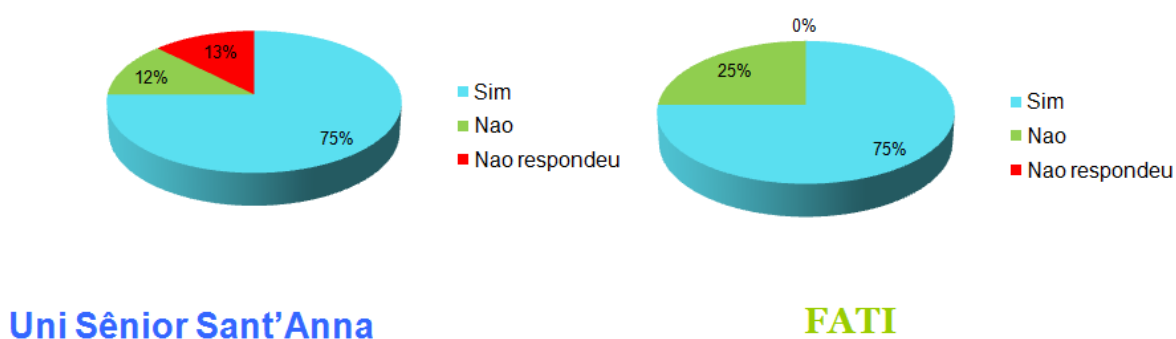
10.O(a) senhor(a) tem algum dos problemas de saúde abaixo relacionados? (múltipla escolha)



Os problemas de saúde identificados foram pressão alta, aparecendo nos dois grupos estudados. Vale registrar que nesta questão foi considerado tudo o que os alunos anotaram com relação a problemas relacionados à sua saúde. Na Uni Sênior, 39% dos alunos têm problemas com pressão alta e 11% apresentam problemas de coluna, colesterol, osteoporose, diabete. Na Fati, 18% sofrem de pressão alta, 14% de diabete, artrite, coluna e intestino preso.

Gráfico 11 – Dieta alimentar

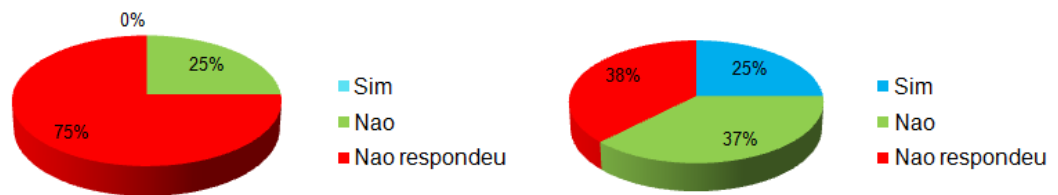
11.Faz alguma dieta, regime ou modificação na alimentação por causa dessas doenças?



Observa-se que os alunos com problemas de doença já fazem alguma dieta. Portanto, tanto na Uni Sênior como na Fati, 75% responderam que já estão orientados em relação à dieta.

Gráfico 12 – O emocional

12. Você tem algum acompanhamento no campo emocional?



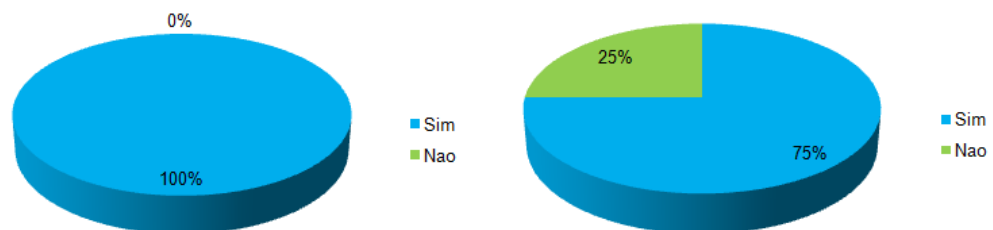
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Somente alguns alunos da Fati responderam que possuem orientações no campo emocional. Portanto entende-se que há algum acompanhamento psicológico no campo emocional, porém a grande maioria não respondeu esta questão. Na Uni Sênior, 75% não respondeu e 25% disseram não. Na Fati, 38% não respondeu, 37% disse não e 25% sim.

Gráfico 13 – Uso de Medicamentos

13. O(a) senhor(a) faz uso de algum medicamento?



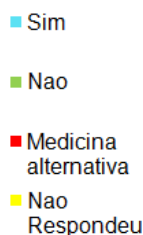
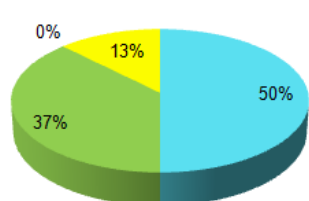
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

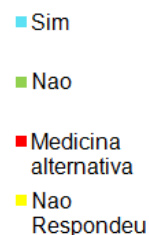
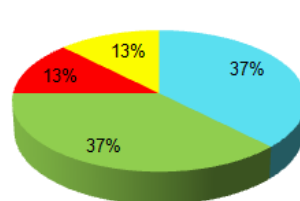
Por se tratar da faixa etária que estamos trabalhando (idosos), observa-se que a maioria absoluta toma medicamentos. Na Uni Sênior, 100% dos alunos fazem uso de algum medicamento e, na Fati, 75% utilizam algum tipo de medicamento e 25% disseram não.

Gráfico 14 – Uso de suplementos

14. O(a) senhor(a) faz uso de algum suplemento (vitaminas, minerais e fibras)?



Uni Sênior Sant'Anna



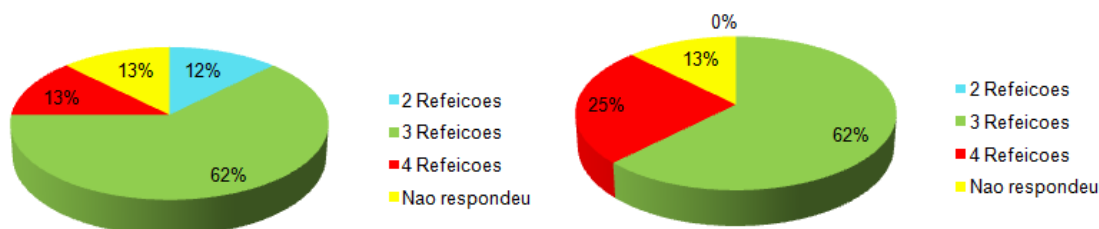
FATI

Observa-se que, com relação a vitaminas, não temos o número absoluto de ingestão de suplementos vitamínicos como na questão anterior relacionada a medicamentos.

Na Uni Sênior, 50% dos alunos responderam sim, 37% respondeu não e 13% não responderam. Na Fati, 37% respondeu sim, 37% respondeu não e 13% utilizam a medicina alternativa e outros 13% não responderam.

Gráfico 15 – Quantidade de Refeições por dia

15. Quantas refeições por dia?



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

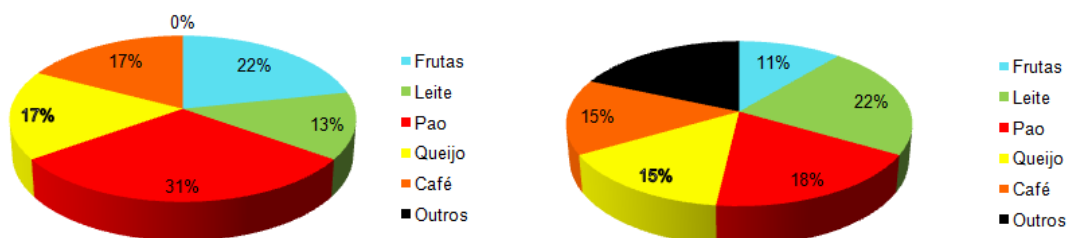
A maioria dos alunos faz três refeições ao dia, com realce para a quarta refeição.

Tanto na Uni Sênior como na Fati, 62% fazem 3 refeições. Na Uni Sênior, 13% fazem a quarta refeição e ou não responderam e 12% fazem 2 refeições. Na Fati, 25% fazem a quarta refeição e 13% não respondeu.

Gráfico 16a – Alimentos que comem – no café da manhã

16. O que habitualmente come? (múltipla escolha)

a- No Café da manhã:



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

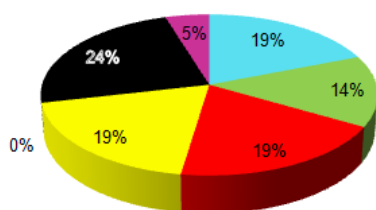
Nesta pergunta foram considerados todos os itens citados nas respostas dos alunos com o objetivo de mostrar as variedades em alimentos no café da manhã: frutas, leite, pão, queijo e café nos dois grupos. Na Fati, além dos já citados, também foram

mencionados outros alimentos como: cereal, mel, iogurte, bolacha e torrada. Na Uni Sênior, 31% responderam o pão, 22% comem frutas, 17% tomam café e comem queijo e 13% bebem leite. Na Fati, 22% responderam leite, 18% pão, 15% café, queijo e outros e 11% frutas.

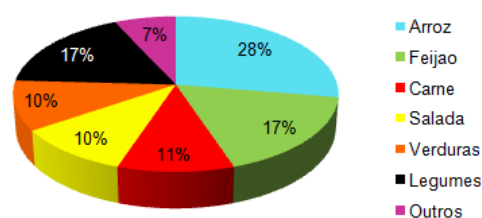
Gráfico 16b – O que come no almoço

16. O que habitualmente come? (múltipla escolha)

b- No almoço:



Uni Sênior Sant'Anna



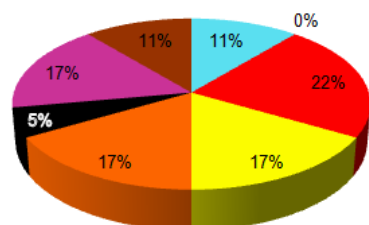
FATI

No item “almoço” foi considerado todos os itens escritos nas respostas dos alunos. Há um equilíbrio dos dois grupos com relação à ingestão de carboidratos, proteínas e vitaminas, com realce no consumo de arroz pelos alunos da Fati. Na Uni Sênior, 24% responderam legumes, 19% arroz, saladas e carnes, 14% feijão. Na Fati, 28% responderam arroz, 17% legumes e feijão, 11% e 10% responderam carnes e verduras.

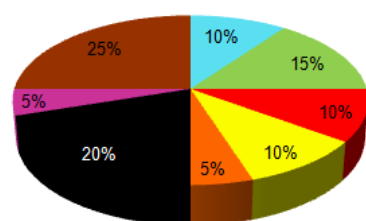
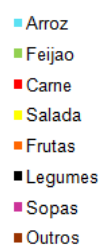
Gráfico 16c – O que come no jantar

16. O que habitualmente come? (múltipla escolha)

c- No jantar:



Uni Sênior Sant'Anna



FATI

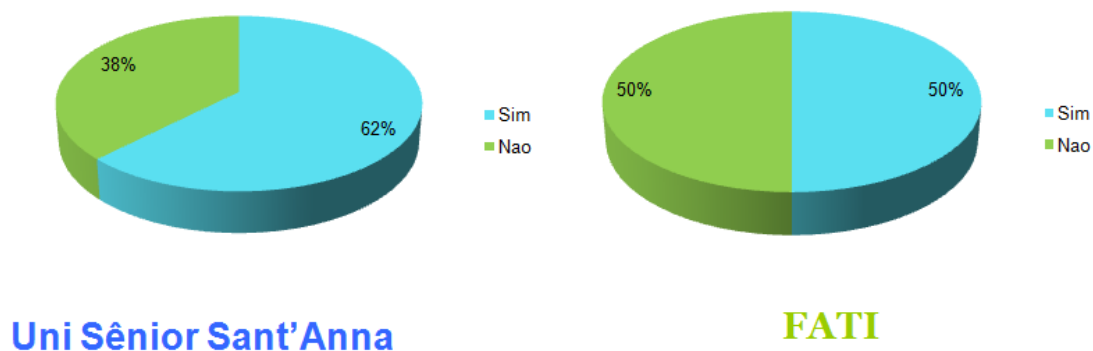


No item “jantar” foram consideradas todas as respostas dadas pelos alunos. Em “outros” foi respondido lanche, macarrão, bolacha, queijo e leite. Igualmente ao almoço, nota-se equilíbrio na alimentação.

Na Uni Sênior, 22% responderam carne, 17% saladas, frutas e sopas e 11% arroz e outros. Na Fati, 25% responderam outros, 20% legumes, 15% feijão, 10% arroz, carne e salada.

Gráfico 17– Alimentação nos intervalos das refeições

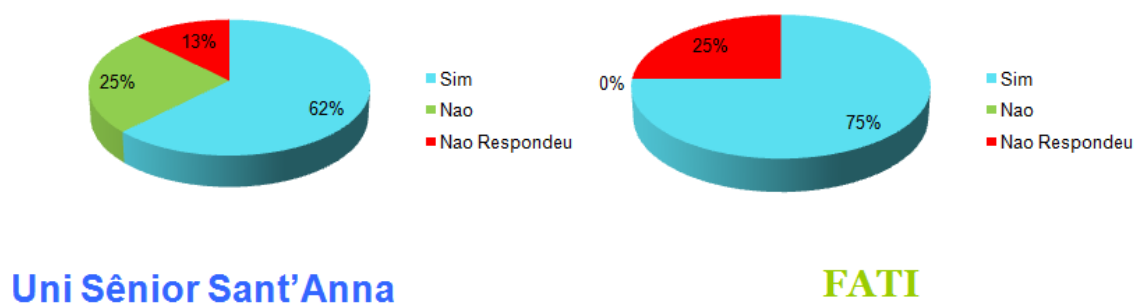
17. Costuma se alimentar nos intervalos das refeições principais?



Vale lembrar que, nessa pergunta, quem respondeu sim colocou fruta, suco, iogurte, barra de cereais, café ou chocolate e torradas. Há um certo equilíbrio entre os que se alimentam e os que não se alimentam nos intervalos das refeições principais. Na Uni Sênior, 62% dos alunos responderam sim, e 38% não. Na Fati, 50% responderam sim e outros 50% não.

Gráfico 18 – Educação à mesa

18. Na mesa é que as pessoas revelam sua educação. Será que essa afirmação é correta?



A maioria dos alunos acharam a afirmação correta, não houve comentários. Na Uni Sênior Sant'Anna, 62% responderam sim, 25% não e 13% não respondeu. Na Fati , 75% responderam sim, os demais 25% não respondeu.

Gráfico 19 – Refeições sentado à mesa

19. Você faz suas refeições sentada à mesa?



Reforçando a pergunta 18, a maioria dos idosos fazem as refeições sentados à mesa, este é um hábito tradicional que entendemos ser saudável. Observa-se que 100% dos alunos da Uni Sênior Sant'Anna fazem refeições sentados à mesa. Na Fati, 87% respondeu sim e 13% não.

Gráfico 20 – Local onde se alimenta

20. Em que local costuma fazer suas refeições? (múltipla escolha)



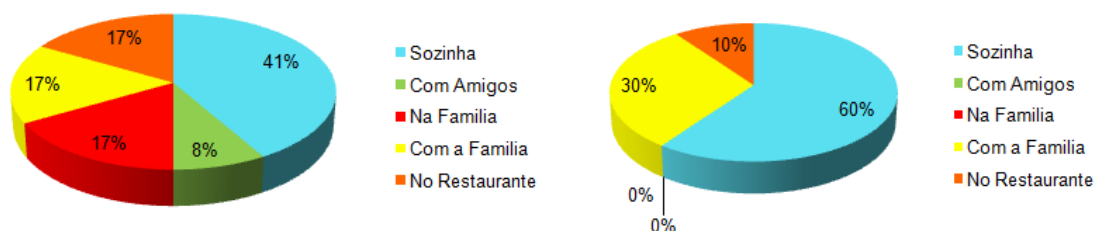
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Há uma diferença considerável na escolha do local para fazer as refeições. Grande parte dos alunos da Fati, por exemplo, fazem as refeições em frente a TV, um hábito dos tempos contemporâneos. Uma parcela dos alunos da UniSênior responderam que o local preferido é a sala, o que nos leva a entender que seja em frente a TV. Um número significativo de alunos fazem a alimentação na cozinha. Ao responderem esta questão, verificou-se que, na Uni Sênior, 67% mencionaram comer na sala, e 33%, na cozinha. Na Fati, 38% comem na cozinha em frente a TV, 31% na cozinha, 15% em outros locais e 8% na sala e na sala em frente a TV.

Gráfico 21 – Com quem faz as refeições

21. Com quem faz suas refeições? (múltipla escolha)



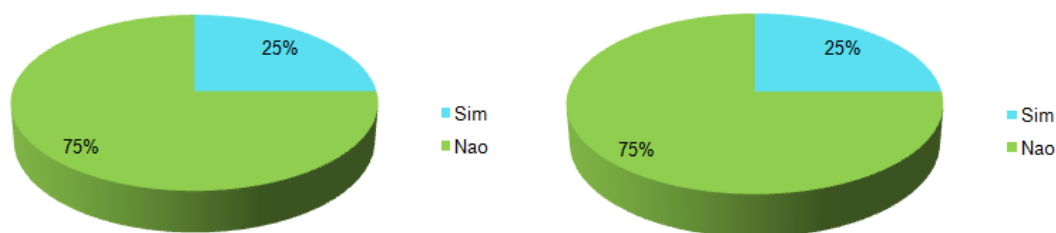
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Observa-se que a maioria dos alunos faz as refeições sozinhos. Os itens restaurante e família também foram citados. Na Uni Sênior Sant'Anna, 41% fazem a refeição sozinhos, 17%, com a família, e no restaurante. Na Fati , 60% sozinhos, 30% com a família e 10% em restaurante .

Gráfico 22 – Etiqueta à mesa

22. Você já teve aulas ou instruções de etiqueta à mesa?



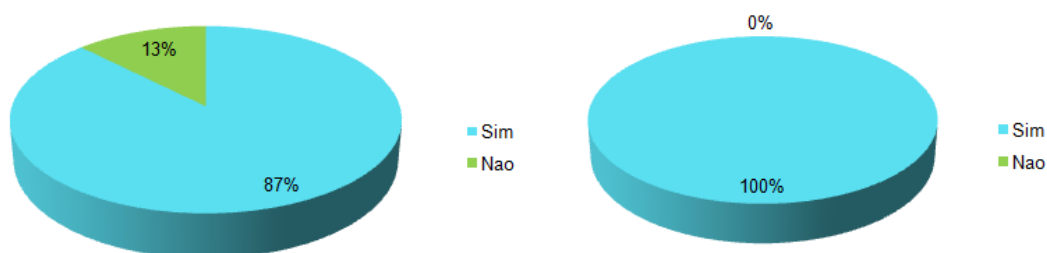
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

A grande maioria dos alunos, não tiveram aulas de etiqueta à mesa. Tanto na Uni Sênior como na Fati, 75% respondeu que não, e 25% sim.

Gráfico 23 – Arrumação da mesa

23. Arrumar uma mesa. Será que essa atenção auxilia para um melhor auto-cuidado e respeito a si próprio?



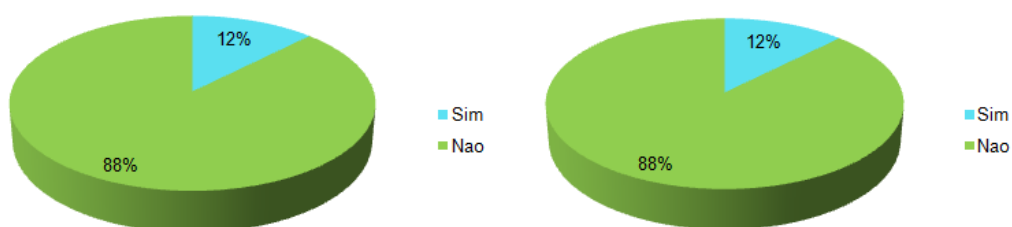
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Uma parte significativa dos alunos considera que arrumar a mesa é um autocuidado e respeito a si. Na Uni Sênior, 87% respondeu que sim e 13% não. Na Fati, 100% respondeu sim.

Gráfico 24 – Pirâmide de alimentos

24. Você conhece a pirâmide de alimentos?



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

A grande maioria dos alunos não conhece a pirâmide alimentar, pois tanto na Uni Sênior como na Fati, 88% responderam sim e 12% não.

Gráfico 25 – Mudança de hábitos alimentares

25. Acha que deve e pode mudar os seus hábitos alimentares?



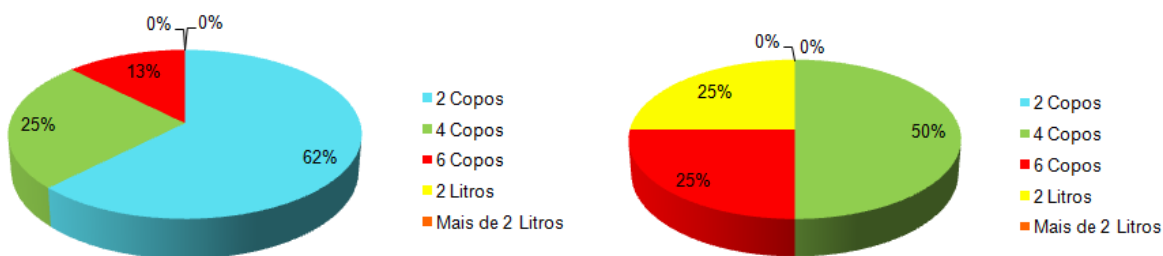
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Percebe-se que os idosos estão bastante receptivos e abertos a mudanças alimentares. Na Uni Sênior, 87% respondeu sim e 13% não, ao passo que na Fati 100% dos alunos estão abertos a mudanças alimentares.

Gráfico 26 – Ingestão de água

26.Quanta água você toma diariamente?



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Conforme a Organização Mundial da Saúde – OMS, a quantidade ideal de água ingerida por uma pessoa é de 6 a 8 copos por dia. Na Uni Sênior, 62% bebem 2 copos de água ao dia, 25%, 4 copos e 13%, 6 copos. Na Fati, 50% bebem 4 copos ao dia, 25%, 2 copos e 25%, 6 copos. Portanto, observa-se que os alunos da Uni Sênior estão **mais adequados aos padrões sugeridos pela OMS.**

Gráfico 27 – ingestão de carne vermelha

27. Com que frequência você consome carne vermelha?



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

O consumo de carne vermelha 1 a 2 vezes por semana é predominante nos idosos pesquisados. Essa frequência pode representar um hábito saudável, visto que este tipo de alimento pode repor as proteínas e ao mesmo tempo diversifica a alimentação. Na Uni Sênior, 100% consomem carne vermelha 1 a 2 vezes por semana, ao passo que na Fati o consumo é de 87%.

Gráfico 28 – Ingestão de carne branca

28. Com que frequência come carnes brancas: frango e peixe?



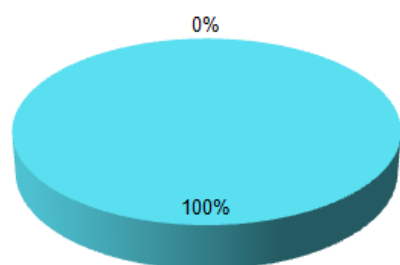
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

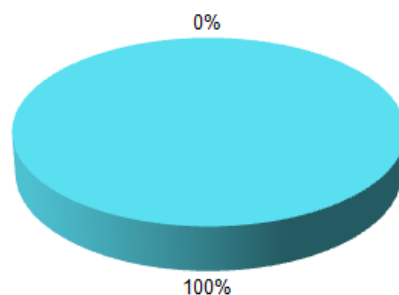
Os dados apontam que há semelhanças entre os dois grupos pesquisados, com predominância de 1 ou 2 vezes de consumo de carne branca por semana. Na Uni Sênior e na Fati, o consumo é idêntico, 75% de 1 a 2 vezes e 25% diariamente.

Gráfico 29 – Consumo de grãos

29. Você consome grãos (feijão, lentilha)?



■ Sim
■ Não



■ Sim
■ Não

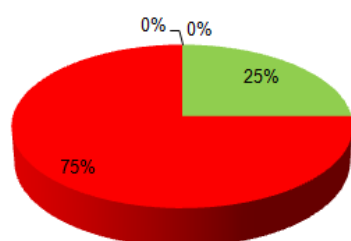
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

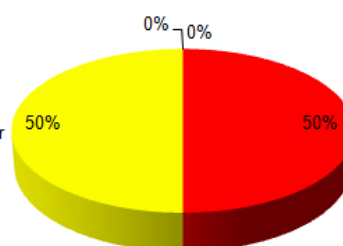
O consumo de grãos (lentilha, feijão etc.) é de 100% cardápio dos alunos das 2 instituições de ensino.

Gráfico 30 – Consumo de embutidos

30. Você consome salsicha, hamburger, frio e embutidos?



■ Diariamente
■ 1 ou 2 vezes por semana
■ As vezes
■ Nunca



■ Diariamente
■ 1 ou 2 vezes por semana
■ As vezes
■ Nunca

Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Os embutidos não são tão frequentes quanto no item “carnes vermelhas e brancas” no cardápio dos alunos. Observa-se que a maioria os ingere às vezes. Na Uni Sênior, 75% consomem embutidos às vezes e 25% 1 a 2 vezes por semana. Na Fati, a resposta foi de 50% às vezes e 50% de 1 a 2 vezes por semana.

Gráfico 31 – Consumo de frutas

31. Você consome frutas?



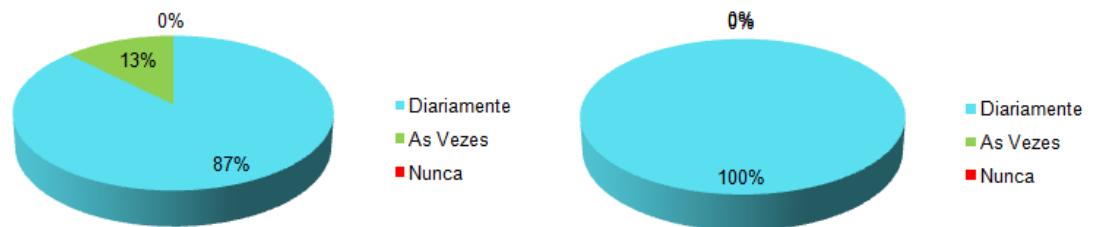
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Uma parcela significativa dos idosos estudados consomem frutas diariamente. Isso é extremamente saudável. Na Uni Sênior, 87% consomem frutas diariamente e 13% às vezes. Na Fati, 100% dos alunos consomem frutas diariamente.

Gráfico 32 – Consumo de verduras e legumes

32. Você consome verduras e legumes?



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Tal como as frutas, a maioria dos idosos estudados consome verduras e legumes diariamente. Os dados mostram que 87% dos alunos da Uni Sênior consomem legumes diariamente e 13%, às vezes, ao passo que na Fati, 100% consomem diariamente.

Gráfico 33 – Saleiro à mesa

33. O saleiro fica disponível à mesa de refeições?



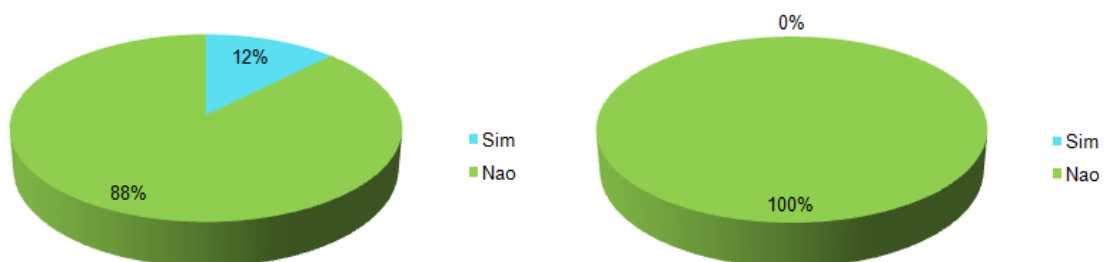
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Nos dois grupos estudados, ninguém leva o saleiro à mesa, então 100% dos alunos pesquisados responderam não.

Gráfico 34 – Consumo de peles e gordurinhas das carnes.

34. Você gosta de comer as peles das aves e a gordurinha das carnes?



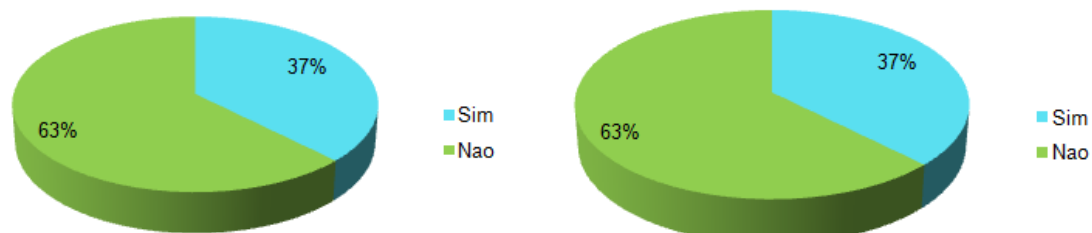
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

A maioria dos alunos estudados não consomem gordura “exposta” animal (peles e gordurinhas) dos alimentos. Na Uni Sênior, 88% respondeu não e 12%, sim, na Fati, 100% respondeu não.

Gráfico 35 – Consumo de queijos amarelos

35. Você consome queijos amarelos?



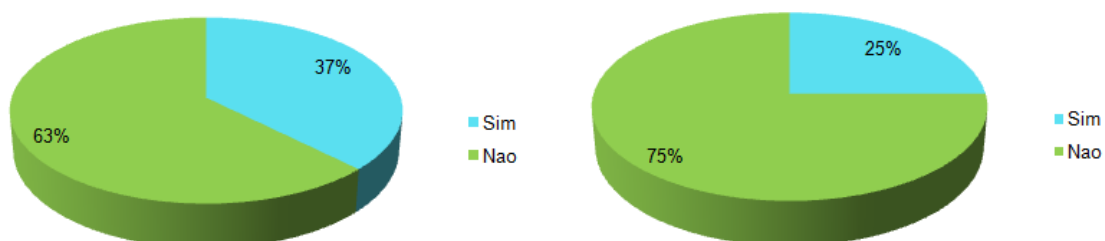
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Um número considerado médio/baixo consomem queijos amarelos nos dois grupos estudados, com percentuais equivalentes. Em ambas as instituições, os alunos responderam 63% não e 37% sim.

Gráfico 36 – Consumo de massas folhadas e salgados

36. Você consome massa folhada ou salgadinhos?



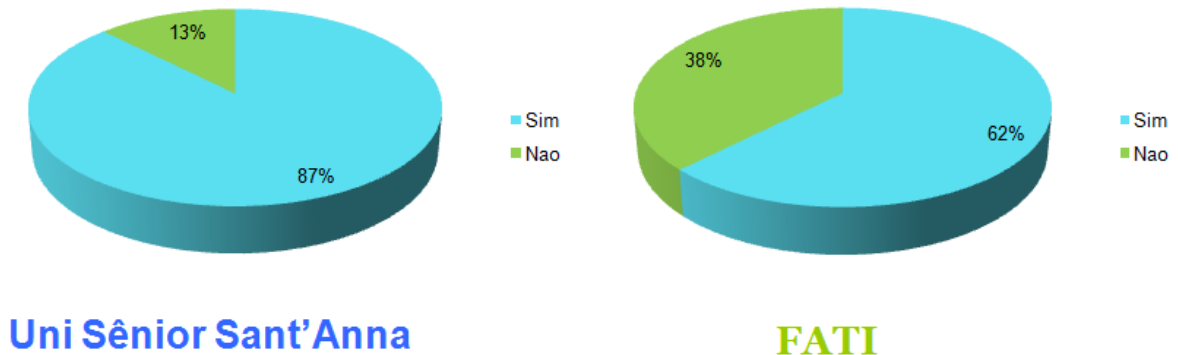
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Com relação ao item “massa folhada e salgadinho”, um número reduzido de alunos pesquisados consomem este tipo de alimentos. Na Uni Sênior, 63% disseram não e 37% sim, na Fati 75% disseram não e 25% sim.

Gráfico 37 – Consumo alimentos integrais

37. Você consome alimentos integrais?



No item “alimentos integrais”, os alunos da Uni Sênior Sant’Anna consomem mais do que os alunos da Fati, vale mencionar que nota-se um hábito constante de consumo desses alimentos pelos alunos pesquisados. Na Uni Sênior, 87% consomem alimentos integrais e 13% não consomem. Na Fati, 62% consomem e 38% não consomem.

Gráfico 38 – Consumo de bebidas alcoólicas

38. Com qual frequência você ingere bebidas alcoólicas?

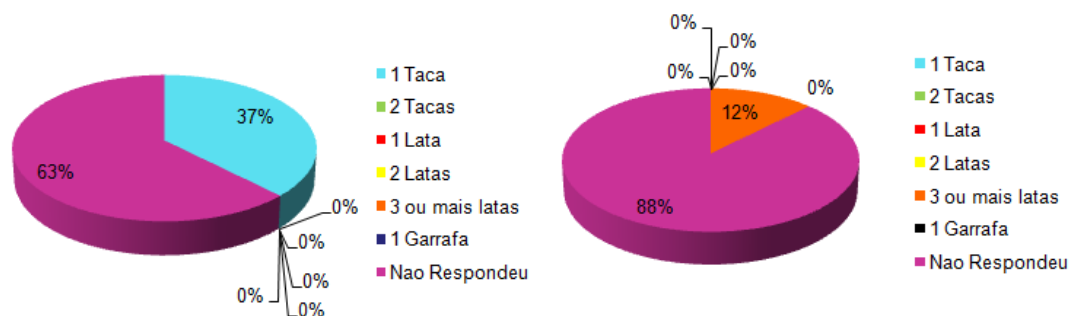


No grupo de alunos da Fati, a maioria não ingere bebidas alcoólicas, no grupo Uni Sênior Sant’Anna, por sua vez, há consumo deste tipo de bebida em ocasião de festas e reuniões. Na Uni Sênior, 45% entre 1 e 2 vezes por semana, 33% em festas e

reuniões e 11% nos finais de semana e/ou nunca. Na Fati, 88% nunca bebem e 12% consomem somente em festas e reuniões.

Gráfico 39 – Quantidade de bebidas alcoólicas

**39. Que quantidade costuma beber de bebidas alcoólicas?
Especifique.**



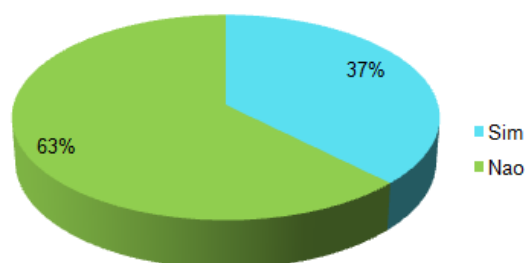
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

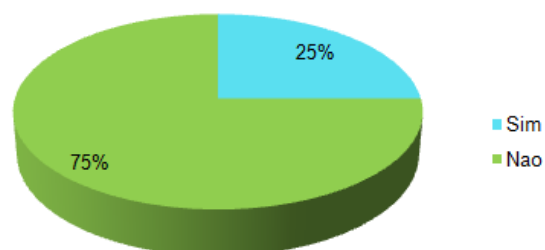
A maioria dos alunos de ambas as instituições de ensino não respondeu. Quando há uma resposta, esta é direcionada para pequenas quantidades. Na Uni Sênior, 63% não responderam e 37% disseram 1 taça. Na Fati, 88% não responderam à questão e 12% consomem 3 ou mais latas.

Gráfico 40 – Consumo de refrigerantes

40. Você consome refrigerante?



Uni Sênior Sant'Anna

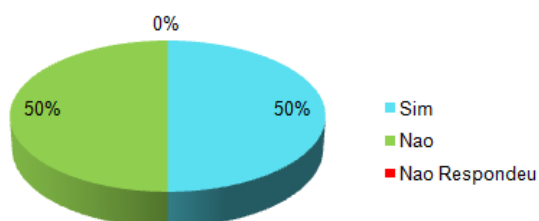


FATI

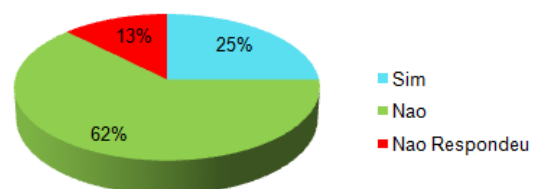
Mais da metade dos alunos dos dois grupos não consomem refrigerantes. Os dados apontam que 63% na Uni Sênior Sant'Anna não consomem refrigerantes e 37% sim. Na Fati, 75% não consomem e 25% sim.

Gráfico 41 – Receitas especiais

41. Você tem alguma receita especial?



Uni Sênior Sant'Anna



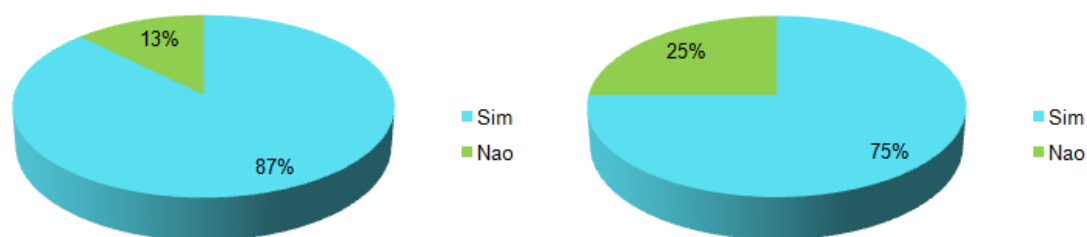
FATI

Para as respostas a esta questão, foram consideradas receitas culinárias. Nos dois grupos, mais da metade respondeu não, mas um expressivo percentual respondeu

que sim. Na Uni Sênior, 50% respondeu sim e outros 50% respondeu não. Na Fati, 62% respondeu sim, 25% não e 13% não respondeu.

Gráfico 42 – Gosta de aprender novas receitas

42. Você gosta de aprender receitas novas?



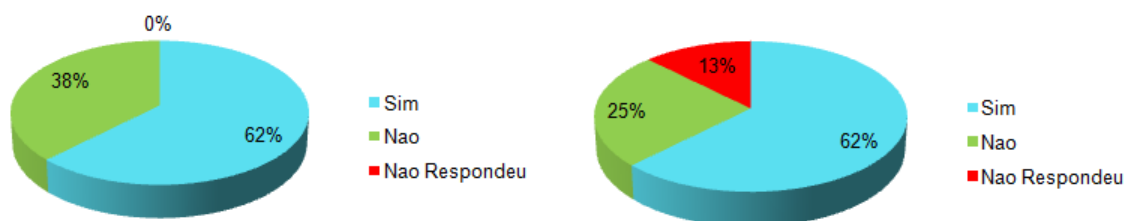
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Neste item, também foi considerada receita culinária. A maioria dos idosos gosta de aprender receitas novas. Na Uni Sênior, 87% respondeu que gostam de aprender receitas novas e 13% que não. Na Fati, 75% respondeu que sim e 25% não.

Gráfico 43 – Ensina suas receitas

43. Você ensina ou passa suas receitas?



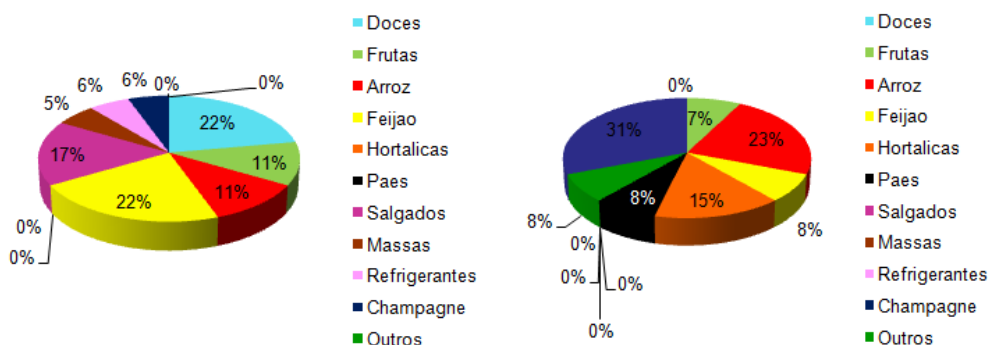
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Mais da metade respondeu que ensinam e passam suas receitas a outras pessoas. Na Uni Sênior, 62% respondeu que passam e 38% que não passam. Na Fati, 62% respondeu sim, 25% não e 13% não respondeu.

Gráfico 44 – Última ceia

44. Qual o alimento que você escolheria se soubesse se tratar de sua última ceia? (múltipla escolha)



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

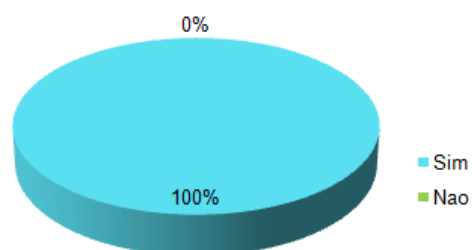
Esta foi uma pergunta aberta, em que cada aluno respondeu espontaneamente. Para tabulação, considerou-se todos os alimentos citados de quem respondeu. Observa-se diferença de preferências alimentares entre os dois grupos. Nos resultados obtidos, registrou-se que os alunos da Uni Sênior tem preferências por doces, feijão e salgados. Já os alunos da Fati preferem arroz e hortaliças.

Percentuais referentes ao 2º questionário (Anexo 3), aplicado no final do módulo para a Uni Sênior e no final do semestre para a Fati.

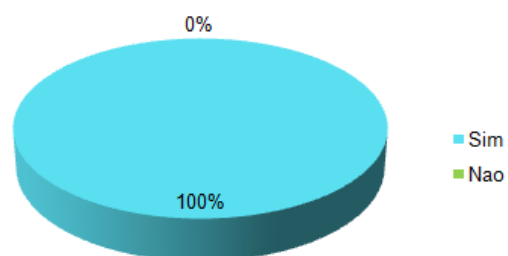
Gráfico 45 – Informações relativas à alimentação adequada

Nos últimos meses o(a) senhor(a):

1. Você recebeu alguma informação ou orientação sobre alimentação adequada a sua idade?



Uni Sênior Sant'Anna

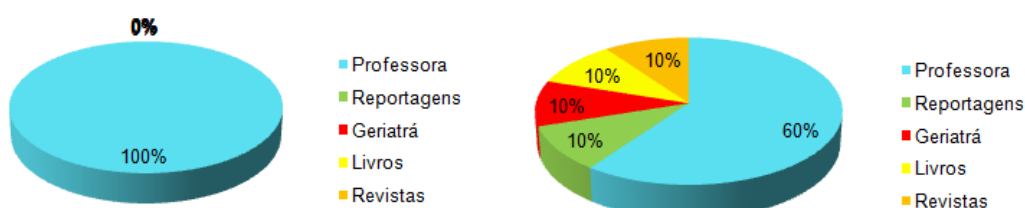


FATI

Nas duas instituições de ensino, 100% dos alunos responderam que receberam informações e/ou orientações sobre alimentação. Isto demonstra que houve um resultado direto do trabalho desenvolvido em sala de aula.

Gráfico 46 – Quem informou sobre alimentação

2. Quem forneceu estas informações?



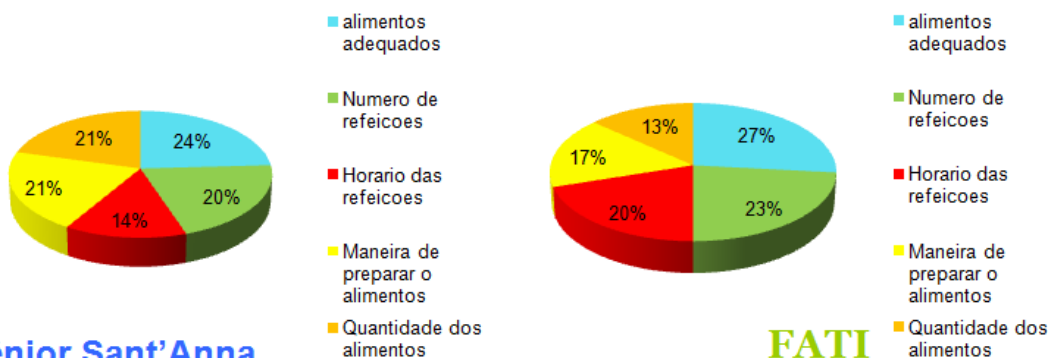
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Os dois grupos mencionaram que receberam informações sobre alimentação da professora que ministrou o curso sobre alimentos. Na Fati, outros meios (em menor proporção) também contribuíram como informativo de alimentação adequada à sua idade. Todas as respostas dos alunos foram consideradas. Na Uni Sênior, 100% respondeu que foi a professora os informou sobre a alimentação. Na Fati, 60% responderam que receberam também informações da professora que ministrou o curso, e 10% dos alunos se posicionaram em cada uma das outras categorias.

Gráfico 47 – Quesitos das informações recebidas

3. Estas informações foram relativas a: (múltipla escolha)



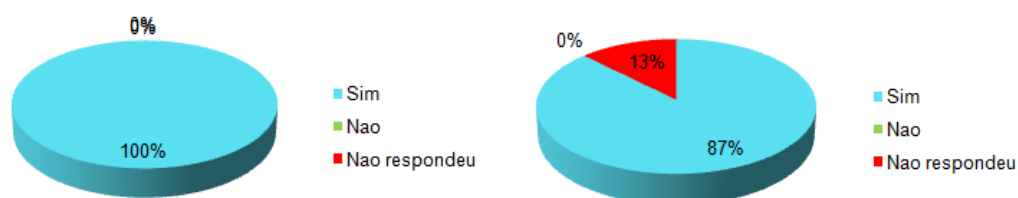
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Esta foi uma questão com múltipla escolha. Todos os quesitos foram escolhidos de forma expressiva. Na Uni Sênior, as informações foram relativas a: 24% alimentos adequados, 21% a maneira e quantidade dos alimentos, 20% número de refeições e 14% horário das refeições. Na Fati, 27% alimentos adequados, 23% número de refeições, 20% horário das refeições, 17% maneira de preparar os alimentos e 13% quantidade.

Gráfico 48 – Mudou sua alimentação

4. Nos últimos meses, o(a) senhor(a) fez alguma modificação na sua alimentação?



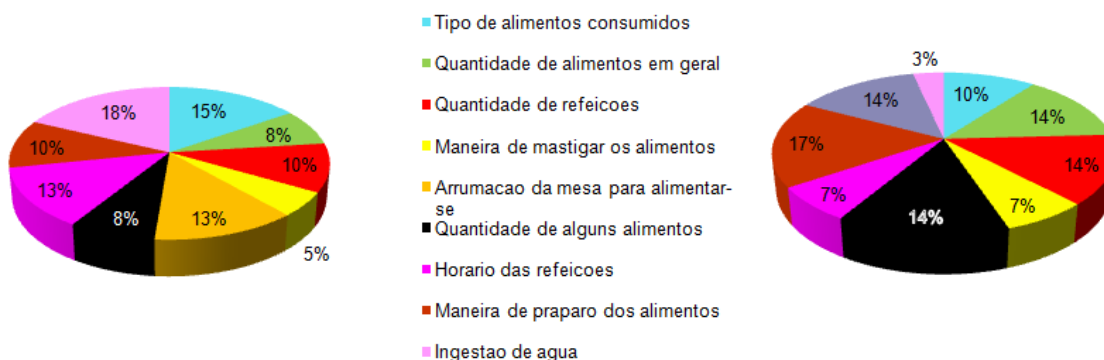
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Os dois grupos estudados apresentaram modificação na sua alimentação. Ao perguntarmos se o aluno recebeu alguma informação ou orientação sobre alimentação adequada a sua idade, o total dos alunos da Uni Sênior respondeu sim. A maioria da Fati também respondeu que nos últimos meses fizeram alguma modificação na sua alimentação. Na Uni Sênior, 100% dos alunos fizeram alguma modificação em sua alimentação. Na Fati, 87% respondeu que sim e apenas 13% não.

Gráfico 49 – Quesitos das mudanças alimentares

5. Estas modificações foram relativa a: (múltipla escolha)



Uni Sênior Sant'Anna

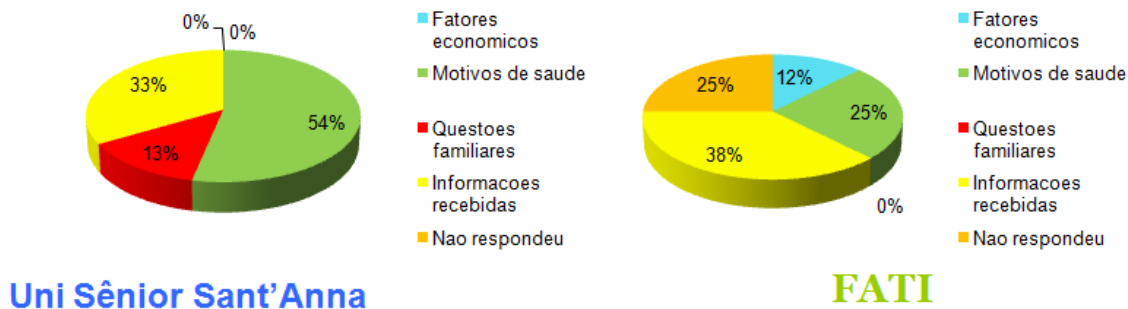
FATI

Na Uni Sênior, houve mudanças quanto aos tipos de alimentos consumidos e ingestão de água, assim como em segundo plano, o horário das refeições e arrumação da mesa para alimentar-se. Na Fati, prevaleceu o horário das refeições seguido da quantidade de alimentos, quantidade de refeições, arrumação da mesa e ingestão de água.

Nessas respostas, pode se observar alguns itens fundamentais para a saúde relacionada à alimentação. Na Uni Sênior, as mudanças alimentares foram 18% em ingestão de água, 15% em tipos de alimentos consumidos, 13% em horário das refeições e arrumação da mesa e 10% na maneira do preparo e quantidade de refeições e apenas 5% na maneira de mastigar. Na Fati, 17% na maneira de preparo, 4 itens receberam 14%: quantidade de refeições, quantidade de alguns alimentos, quantidade de alimentos em geral e ingestão de água.

Gráfico 50 – Motivos das mudanças alimentares

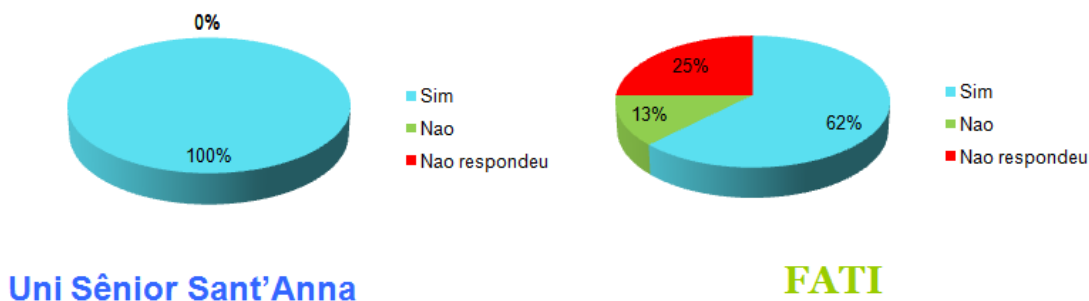
6. Que motivos determinaram estas mudanças? (múltipla escolha)



Os alunos da Uni Sênior Sant'Anna mencionaram o motivo de saúde como fator principal para as mudanças na alimentação. Com relação aos alunos da Fati, houve motivos variados no que diz respeito aos motivos de mudanças. Na Uni Sênior, 54% mudaram por motivos de saúde, 33%, por informações recebidas e 13%, por questões familiares. Na Fati, 38% mudaram por informações recebidas, 25%, por motivo de saúde, 25% não responderam e 12% por fatores econômicos.

Gráfico 51 – Informações que levavam à mudanças

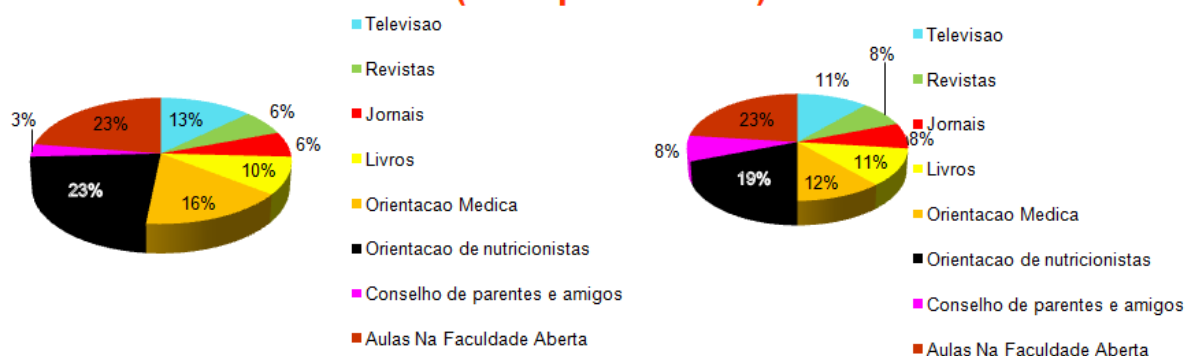
7. Recebeu alguma informação ou orientação para realizar estas mudanças na sua alimentação?



Os dois grupos responderam, na sua maioria, que mudaram por causa de novas informações e orientações. Na Uni Sênior, 100% confirmaram isso, e, na Fati , 62% responderam sim, 13% responderam não e 25% não respondeu.

Gráfico 52 – Fonte das orientações

8. Quais das fontes de informações listadas abaixo, contribuíram para estas mudanças: (múltipla escolha)



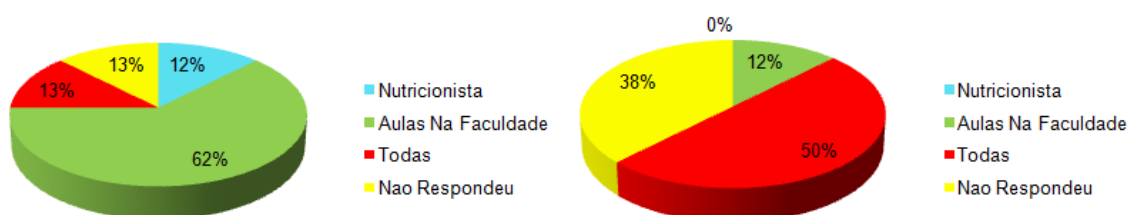
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Observou-se que a maioria dos alunos mudou a alimentação depois das aulas, orientação nutricional e médica. Na Uni Sênior, 23% confirmaram que as mudanças foram devido à orientação da professora, 23% foram por orientação da Nutricionista, 16% por orientação médica. Na Fati, 23% foram na faculdade com a professora, 19% por orientação de nutricionista e 12% por orientação médica. Em ambas as instituições, em menor proporção, outros meios.

Gráfico 53 – Informação mais importante

9. Qual destas fontes de informações citadas, foi a mais importante?



Uni Sênior Sant'Anna

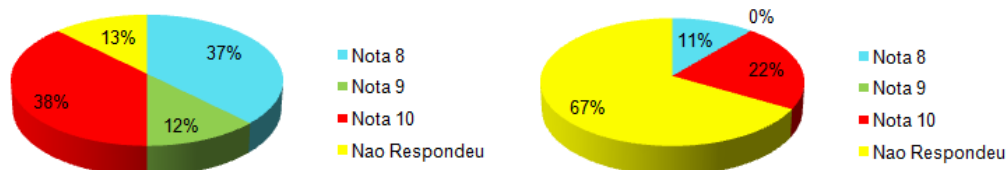
FATI

O grupo de alunos da Uni Sênior Sant'Anna considerou as aulas da Universidade mais importantes do que os outros itens. Os alunos da Fati, por sua vez, consideraram que todas as informações recebidas forma importantes, e alguns deles não responderam. Na Uni Sênior, 62% responderam que as aulas foram fonte principal de infomações. Na Fati, 50% responderam que todas as informações foram importantes e 38% não respondeu.

Gráfico 54a – Notas para o conteúdo apresentado – Aulas

10. Durante as aulas de técnicas de dietética nutrição gastronômica, aqui na Faculdade Aberta foram desenvolvidas várias atividades. Dê uma nota, na escala de 0 a 10, indicando o quanto estas atividades colaboraram para as mudanças realizadas na sua alimentação:

Aulas de técnicas nutricionais



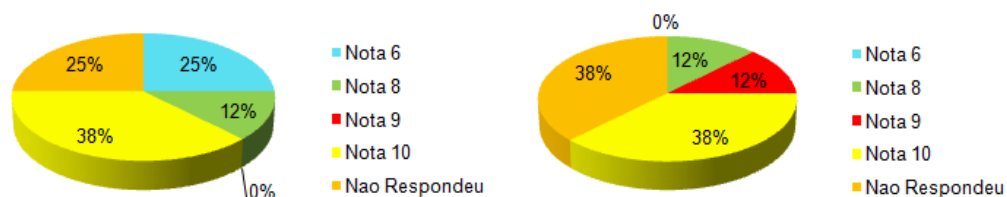
Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Na escala de 0 a 10, na Uni Sênior Sant'Ana, a média da nota obtida foi de 8 a 10. Já na Fati, a maioria não respondeu, contudo os que responderam deram também notas de 8 a 10. Na Uni Sênior, 38% deu nota 10, 37% deu nota 8 e 12% deu nota 9. Na Fati, 67% não respondeu, 22% deu nota 10 e 11% nota 8.

Gráfico 54b – Notas para o conteúdo apresentado – Apostilas

Apostilas (conteúdo e dicas)



Uni Sênior Sant'Anna

FATI

Com relação a apostilas (conteúdos e dicas), tanto na Uni Sênior como na Fati houve predominância da nota 10. Contudo, muitos se abstiveram de responder, assim como algumas notas estiveram entre 6 e 9. Na Uni Sênior, 38% deu nota 10, 25% não responderam, 25% deram nota 6 e 12% nota 8. Na Fati, 38% atribuíram nota 10, 38% não responderam, e 12% deram notas 8 e 9.

Após as constatações na análise e interpretação dos dados levantados aqui, deixamos também alguns questionamentos: Se aplicássemos este método de aula com vivências, degustações e pesquisas em outros locais, como ponto de encontros da terceira idade, centro de referência de idosos e centro dia, teríamos os mesmos resultados?

Este método de trabalho funciona como ferramenta para a saúde física e mental nesta fase da vida e em outras fases?

Haveria possibilidade de multiplicar esse método de ensino (gastronomia, nutrição, etiqueta à mesa, autocuidado) pelos idosos que já vivenciaram (estudaram) para outros idosos ou jovens? **Numa perspectiva intergeracional?**

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Transmitir para o papel a vivência, aquilo que é feito, que acreditamos e pregamos há mais de duas décadas, principalmente ao público idoso, não é tarefa tão fácil, quanto nos é fácil a comunicação verbal, que vem amparada pela formação em pedagogia e orientação escolar e o próprio perfil de comunicadora.

Mas quando o sonho é maior, existe a superação. Não pretendemos passar por esta vida sem deixar algum registro de tudo que foi tão positivo nessa vivência, e que outros possam usufruir dessas experiências maravilhosas em benefício de mais pessoas para uma vida melhor e mais saudável, enfim, um exemplo para um viver melhor. Trabalhando com alimentos não há quem não goste de ler ou escutar algo a respeito, de fazer e degustar, pois aqui está um dos bons prazeres da vida.

Como já mencionado nesta dissertação, comer é uma necessidade de todo ser humano, mas saciar a fome não é uma simples questão de sobrevivência, trata-se de uma fonte de prazer e até mesmo um retrato da história de um povo ou de muitas vidas. Num país como o Brasil, cuja formação mistura as contribuições das mais variadas etnias e culturas, é natural que a culinária reflita essa diversidade e relações ao longo da história, nossa abordagem é apenas um pequeno recorte para procurar entender o idoso que trabalhamos.

Ao trabalhar com o idoso, temos um retrato vivo dessa reflexão, pois as raízes e lembranças estão presentes em suas memórias, em cada momento dos hábitos alimentares. Isso também se reflete na fala de Lopes (2007, p. 150), ao mencionar que “o velho deixou de ser memorioso por excelência, que constituía uma referência fundamental, com crescente dificuldade e sentimento de pertencimento e de auto-estima.”

Com base nos dados obtidos nesta pesquisa, percebe-se que, com relação ao sexo, houve menor participação de homens, o que confere com as características

percebidas nas universidades para a terceira idade, onde a frequência de alunos do sexo feminino é sempre maior, neste nosso estudo, temos 14 mulheres e 2 homens.

No primeiro questionário, que trata do conhecimento do perfil dos alunos, observou-se, por meio da elaboração dos gráficos, algumas características comuns aos dois grupos. Por exemplo, a escolaridade dos alunos de ambas as instituições de ensino é baixa, e percebe-se que os alunos estão buscando, hoje, nos bancos escolares, uma oportunidade para realizar seus sonhos, outrora não alcançados. Todos os 16 pesquisados moram em casa própria, isso denota um nível econômico privilegiado para os dias atuais, e são pessoas simples que fazem do seu meio de transporte principal, o ônibus, dispensando o carro próprio.

Observamos que a fonte de renda provém basicamente de suas aposentadorias e pensão alimentícia. **Com relação à companhia, realçando** os itens expostos anteriormente, a grande maioria mora sozinho, ou com a companheira, confirmando que são altamente independentes.

Quanto ao lazer, há uma diversidade grande, com destaque para assistir TV e a prática da leitura. As atividades físicas são praticadas por um grande número de pessoas. Lembrando que nas aulas trabalhou-se a pirâmide de atividade física como um conceito que caminha lado a lado com a pirâmide de alimentos. A título de brincadeira e incentivo, sempre que possível, fazemos em aula alongamentos como dinâmica para despertar o corpo e incentivar essas atividades, assim como as receitas saudáveis são feitas em aula.

Na saúde, quando questionados acerca de possíveis problemas, a hipertensão foi a de maior incidência observada tanto na Uni Sênior como na Fati, pois trata-se de um problema muito presente nessa faixa etária, por isso que insistimos muito nas ações preventivas. As demais citações como diabetes, intestino preso e estômago foram pouco mencionadas. Uma das constatações muito importante foi que todos estão sendo orientados com dietas especiais por médicos e ou nutricionistas. Possivelmente a pouca

incidência de problemas emocionais provém dessa gama de ações, demonstrando um bom equilíbrio da maioria dos alunos trabalhados.

É muito prazeroso perceber que entre os entrevistados há uma predominância de realização das três refeições diárias, o que é positivo, demonstrando que estamos trabalhando com pessoas que têm a alimentação como fator importante em suas vidas. Em suas respostas também ficaram evidentes a abertura à aprendizagem de coisas novas.

Entretanto, quando os alunos responderam o que comem em suas refeições no café da manhã, almoço e jantar, notou-se baixo consumo de verduras, legumes e frutas. Embora os conceitos, práticas e degustações desses alimentos tivessem sido abordados com ênfase nas aulas, parece que o hábito deste tipo de consumo ainda precisa ser mais trabalhado e criado uma consciência da importância que isso tem para a saúde.

Acreditamos na importância de nossas aulas acerca do entendimento das pirâmides alimentares e de atividades físicas, pois percebemos que a maioria diz desconhecer-las. Essa constatação nos causou surpresa, pois as pirâmides são referenciais para alimentação equilibrada e saudável.

Os alunos pesquisados responderam que às vezes consomem alimentos gordurosos, embutidos e industrializados, o que reflete algo positivo, pois o Instituto do Coração de São Paulo – INCOR (1999) recomenda vigilância a esses tipos de alimentos que são fonte de gordura, principalmente saturadas, além do colesterol ruim.

Na questão que diz respeito à etiqueta à mesa, os alunos mencionaram que nunca tinham tido aula sobre o assunto. A maioria acha que a educação se revela à mesa. Contudo, constatou-se com surpresa que apesar do bom nível social dos entrevistados, a maioria respondeu fazê-las na sala, em frente a TV, um hábito muito presente nos dias de hoje. Como ação educativa, temos comentado que a TV é tão

envolvente que as pessoas não desfrutam do prato, engolem os alimentos sem perceber seus ingredientes, não os mastigam corretamente, não desfrutam do prazer que o sabor dos alimentos pode lhes proporcionar.

A água está na base da pirâmide para a terceira idade, portanto é de fundamental importância trabalhar muito esse conceito e colocá-lo em prática. Constatamos que um expressivo percentual dos alunos da Uni Sênior tomavam apenas dois copos de água por dia, indicativo muito abaixo da quantidade recomendada pela OMS. Temos informado em aula que a água é essencial para a vida e importante para a sobrevivência do homem. O corpo humano é constituído de 80% de água, sendo ela a responsável pelo transporte de nutrientes e substâncias para dentro e fora das células, além de controlar a temperatura corporal, eliminar substratos tóxicos, auxiliar na digestão, hidratar a pele, entre outros.

Após as aulas de gastronomia e nutrição, ou seja, na conclusão do módulo observamos que a ingestão de água torna-se maior, e é visível pelo uso frequente dos alunos com suas garrafas com água. Este fato pode também ser constatado após as respostas dos questionários.

Por ser a gastronomia uma arte do prazer que aguça a curiosidade e os sentidos, não foi novidade que a maioria dos sujeitos pesquisados respondeu a pergunta dizendo que gostaria de aprender receitas novas e que as passaria a outras pessoas. Vale ressaltar o caráter multiplicador de nossas aulas, pois constantemente fomos e somos procurados para sanar dúvidas de netos e demais familiares de nossos alunos, com relação às receitas, teorias e dicas ensinadas, multiplicadas por eles em suas casas.

Pensamos que na atual conjuntura é importante uma política educacional que contemple desde cedo, ou seja, desde o ensino fundamental a importância da vida saudável do idoso, pois assim, além de respeitar os mais velhos, os pré adolescentes já estariam aprendendo a valorização da própria vida, cuidando de seus hábitos alimentares.

A Organização Mundial da Saúde, OMS (1974) definiu as variáveis em que a alimentação é fundamental no desenvolvimento de um povo, ou seja: crescimento físico, produtividade no trabalho, capacidade de aprendizado, mas em nossas matrizes curriculares as **disciplinas pouco contemplam o tema**. Registramos neste trabalho as contribuições e os resultados positivos de um trabalho direcionado.

Ao revisitar pesquisa já desenvolvida por nós, percebemos a coerência dos dados coletados e analisados anteriormente, o que enfatiza as palavras de Fazenda (2003, p. 65) quando retrata os fundamentos da prática docente interdisciplinar:

“O primeiro fundamento encontra-se justamente nesse movimento dialético que percorreu cada item do nosso trabalho e que acreditamos próprio de uma atitude interdisciplinar – rever o velho para torná-lo novo ou tornar novo o velho. Partimos da afirmação de que o velho sempre pode tornar-se novo, e de que em todo novo existe algo de velho”.

Então, esta pesquisa outrora desenvolvida torna-se nova quando revisitada sob o olhar da interdisciplinaridade. Para contemplar o exposto, passamos a relatar aspectos relevantes de tal investigação, desenvolvida em outubro de 2007.

Fizemos um trabalho de conclusão do curso de inglês instrumental no COGEAE – PUCSP, quando lemos alguns estudos científicos de pesquisa voltados para alimentos saudáveis e naturais comparando com documento do Ministério da Saúde Brasileiro, com os mesmos produtos, assim como a nossa prática com aulas nas faculdades da terceira idade. Pela importância, não poderemos deixar de mencionar a pesquisa¹⁶ feita na Polônia, escrita em 2001, através de campanha educacional.

¹⁶ Para saber mais sobre essa pesquisa, que fora aplicada em 200 cidadãos anônimos, veja: ACTA Sci.Pol. Tecnologia Alimentaria 3 (2) 2004, 163-170-A frequência do consumo de frutas e vegetais na região BESKID SADECKI.

Acreditando que frutas e vegetais, que pertencem ao grupo de baixas calorias e são valiosas fontes de vitaminas e sais minerais, podem ajudar na prevenção de doenças da civilização, especialmente tumores e doenças vasculares. Nessa pesquisa observou-se, na última década, uma tendência positiva do aumento do consumo de frutas e vegetais. O objetivo desse estudo foi estimar a frequência dos mesmos na região. Ela apresentou os seguintes resultados:

a) O consumo estava relacionado à sazonalidade, que no verão e outono o consumo de vegetais e frutas eram maiores.

b) Os homens comiam mais produtos com alto valor energético ao passo que as mulheres consumiam os de baixa caloria.

c) Os jovens entre 15 e 34 anos comiam várias vezes ao dia, enquanto os de acima de 50 comiam significativamente menos.

d) O nível de educação também influenciava significativamente no consumo.

e) O nível econômico também influenciou na pesquisa, pois as pessoas com melhor poder aquisitivo preferiam frutas exóticas.

f) O hábito de consumo foi observado em maior quantidade durante as refeições. Os autores concluíram, através das análises dos resultados da pesquisa, que o consumo de vegetais e frutas era baixo, quando comparado com o nutricionalmente recomendado, e restrito à região de Beskid Sadeski, Polônia. Além disso, sugeriram uma campanha para informar e propagar o consumo desses alimentos, passando para cinco vezes ao dia.

Existem pesquisas no Brasil, documentadas¹⁷ pelo Ministério da Saúde, com relação ao incentivo do consumo de legumes, verduras e frutas que confirmam os resultados da pesquisa da Polônia e também os resultados desta investigação.

Sendo um dos nossos percursos metodológicos na presente investigação, a comparação de seus resultados com o de outras pesquisas, realizadas no Brasil e na Polônia, concluímos neste estudo comparativo que em qualquer parte do mundo o ser humano tem necessidades vitais semelhantes. As pesquisas relacionadas à alimentação (ao consumo de frutas, verduras e legumes) demonstram que a educação é um dos possíveis caminhos para auxiliar o homem a prolongar sua vida, por meio de hábitos alimentares saudáveis e do equilíbrio nutricional. Lembrando que saúde não é apenas a ausência de doença, mas o bem estar físico, mental e emocional.

Em trabalhar com as instituições abertas para a terceira idade que têm programas com vivências maravilhosas, porém, se tem poucos registros sobre elas. Como aponta Cachioni (2003, p. 222), “os programas não devem atuar de maneira amadora, e estão longe de serem considerados simples espaços de convivência e lazer.” Por esse motivo, buscamos registrar com essa pesquisa, as vivências desses longos anos de experiência.

Retomando a pesquisa realizada nesta Dissertação, “Educar com Sabor & Saber” podemos afirmar que através das aulas, houve modificações na alimentação, na maneira de preparo dos alimentos, nos hábitos alimentares, na quantidade de água ingerida, mostrando a possibilidade do alargamento de conhecimentos. Além de contribuirmos para a promoção da saúde dos alunos idosos, esse processo educativo também auxilia no relacionamento com os familiares e amigos, contribuindo para a auto estima e organização do cotidiano alimentar.

¹⁷ Para saber mais veja na Referência Bibliográfica: *A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas*– Ministério da Saúde – 2004.

Esta pesquisa pode ser vista de forma provisória e aproximativa, pois, em se tratando de um trabalho investigativo, as afirmações podem ser superadas por outras conclusões futuras.

Tivemos grande motivação e prazer pelo trabalho realizado, fomos beneficiados com a convivência com os idosos, numa relação amigável com troca de experiências de vida, aprendendo juntos a envelhecer com sabor e saber.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACTA Sci.Pol. Tecnologia Alimentaria 3 (2) 2004, 163-170-

A freqüência do consumo de frutas e vegetais na região BESKID SADECKI- Polônia

ALVES, Rubem. *Um mundo num grão de areia. O ser humano e seu universo*. 6. ed. Campinas, Verus, 2002.

_____ *Educação dos sentidos e mais....* Campinas, Verus, 2004.

ASSIS, Machado de. Quincas Borba. São Paulo, Estadão, 1997.

BAULIEU, Étienne-Émile. A longevidade humana. In: MORIN, Edgar (org.). *A religação dos saberes – O desafio do século XXI*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

BEAUVOIR, Simone. *A velhice*. 4. ed. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1990.

BOSI, Ecléa. *Memória e sociedade – lembrança de velhos*. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRASIL. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Diário Oficial da Republica Federativa do Brasil, Brasília, 23 dezembro 1996.

CACHIONI, Meire. *Quem educa os idosos?* Campinas, Ed.Alínea, 2003.

Cadernos de Saúde Pública – Print ISSN 0102-311X – Cad.Saude Pública vol.15 suppl.2 Rio de Janeiro 1999. Doj:10.1590 SO102-311X1999000600014- Departamento de Enfermagem, Fac. Ciências Medicas, Universidade Estadual de Campinas. CP 6111.

CAMARA , Cascudo L. *História da Alimentação no Brasil*. Vol. 2. Belo Horizonte/São Paulo, Editora Itatiaia/Edusp, 1983.

CASTORINA, José Antonio et al. *Piaget-Vygotsky*. São Paulo: Ática, 1995.

- CÍCERO, Marco Túlio. *Saber envelhecer*. Porto Alegre: L&PM Pocket, 1997.
- CÔRTE, Beltrina, MERCADANTE, Elisabeth F., ARCURI, Irene G. *Envelhecimento e velhice*. São Paulo, Vetor Editora, 2006.
- DAMÁSIO, António. *O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- ESPIRITO SANTO, Ruy Cezar. *O Renascimento do Sagrado na Educação*. 5. ed. 2006.
- ESTATUTO DO IDOSO, Lei n. 10.741, de 1º. de outubro de 2003.
- FALEIROS, Vicente de Paula. *Cidadania: os idosos e a garantia de seus direitos. Idosos no Brasil – Vivências, desafios e Expectativas na Terceira Idade*. São Paulo, Sesc, 2007.
- FAZENDA, Ivani. *Interdisciplinaridade: qual o sentido?* São Paulo: Paulus, 2003.
- _____ (org.). *Práticas interdisciplinares na escola*. 11. ed. São Paulo: Cortez, 2008.
- _____ (org.). *O que é interdisciplinaridade?* São Paulo: Cortez, 2008.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. *Minidicionário da Língua Portuguesa*. Editora Nova Fronteira, 1988.
- FRANCO, Ariovaldo. *De caçador a Gourmet – Uma História da Gastronomia*. São Paulo, SENAC, 2001.
- FREIRE, Gilberto. *Açúcar*. São Paulo, Companhia das Letras, 1997.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. 43 ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 2005.

_____ *Pedagogia da autonomia*. 31 ed. São Paulo, Editora Paz e Terra, 2005.

_____ *Educação como prática da liberdade*. 14 ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1983.

GARCÍA, Carlos Marcelo. *Formação de professores – Para uma mudança educativa*. Portugal, Porto Editora, 1999.

GENUTI é um grupo de nutricionistas, existe desde 1993 e tem o objetivo de desenvolver atividades que visem melhorar a qualidade de vida da população da terceira idade.

HESSEL, Ana Maria Di Grado. *Formação on-line de gestores escolares: atitude interdisciplinar nas narrativas dos diários de bordo*. Tese de Doutorado defendida na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo em 2009.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 24.08.2008.

INCOR – Instituto do Coração de São Paulo – Baixo Colesterol, Coleção 1999.
----- *Cuidados alimentares para o coração*. www.incor.usp.br. 2007

JAPIASSU, Hilton. *O sonho transdisciplinar e as razões da filosofia*. Rio de Janeiro, Imago, 2006.

KACHAR, Vitória. *Terceira idade & Informática – Aprender revelando potencialidades*. São Paulo, Cortez, 2003.

LAKS, Jerson. Comprometimento da memória associado à idade. *Revista Brasileira de Neurologia*. Rio de Janeiro, UFRJ, 1999; 35(1/2); pp. 19-24.

LEBRÃO, Maria Lúcia & DUARTE, Yeda A. de Oliveira. *O Projeto SABE no Município de São Paulo: Uma abordagem inicial*. Brasília, Organização Pan-Americana da Saúde, 2003.

LIEURY, Alain. *A memória – Do cérebro à escola*. São Paulo: Ática, 1997.

LIMA, Mariúza Peloso. Reformas paradigmáticas na velhice do século XXI. In: KACHAR, Vitória (org.). *Longevidade: Um novo desafio para a educação*. São Paulo, Cortez, 2001, pp. 15-26.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes. *Saúde na velhice. As interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento*, São Paulo, EDUC/FAPESP. 2000. *Imagem e auto-imagem, idosos no Brasil – vivências, desafios e expectativas na terceira Idade*. São Paulo, Sesc, 2007.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes. *Saúde na velhice. As interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento*, São Paulo, EDUC/FAPESP 2000.

MASETTO, Marcos. *Aulas Vivas*. 2. ed. São Paulo, MG Ed., 1996.

_____ (org.). *Docência na universidade*. Campinas, Papirus, 2003.

MINAYO, M. C. de S. *O desafio do conhecimento*. São Paulo/Rio de Janeiro, Hucitec/Abrasco, 1992.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas (L, V & F) no Brasil*. Documento base. Brasília, 25/05/2004.

MONTEIRO, C. A. *Velhos e novos males da saúde no Brasil*. São Paulo, Hucitec/Nupens-USP, 2000.

_____. *Saúde e nutrição das crianças de São Paulo*. São Paulo: Hucitec/Edusp, 1988.

MOREIRA, Marco Antonio. *Pesquisa em ensino: aspectos metodológicos e referências teóricas à luz do vê epistemológico*. São Paulo, Editora Pedagógica Universitária, 1990.

MORIN, Edgar. *Introdução ao pensamento complexo*. Lisboa, Instituto Piaget, 2001.

MURRIETA, Rui Sérgio Sereni. Dialética do sabor: alimentação, ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha de Ituqui, Baixo Amazonas, Pará. *Rev. Antropol.* vol. 44, no.2, São Paulo, 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. 1. ed. Brasília, Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. JOINT, Who. *Fao expert consultation Diet, Nutrition, and the prevention of chronic diseases*. WHO. Technical report séries 016. Geneve, 2003.

PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 1999.

PETRINI, Carlo. *Princípios da Nova Gastronomia*. SLOW Food. SENAC, 2009.

PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO. *Manual do Idoso*. Coordenadoria do Idoso – Prefeito Gilberto Kassab, 2008.

Política Nacional de Alimentação – Anvisa, RDC.259, 20/09/2002

Relatório do Brasil para a Cúpula Mundial de Alimentação, Roma – 1994

Relatório Técnico 916 – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção a Saúde.

RETONDO, C. G.; SANTOS FILHO, P.F. dos; Química da sensação de sabor doce., 05/2003, Científico Nacional, 26ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Química - SBQ, Vol. 1, pp. 89-89, Poços de Caldas, MG, BRASIL, 2003.

REVISTA DE ANTROPOLOGIA. Print ISSN 0034-7701 doi: 10.1590/S0034-77012001000200002 , vol. 44, no. 2, São Paulo, 2001.
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-

Revista A TERCEIRA IDADE – SESC SP – ISSN 1676-0336 – vários volumes ano 2006 – 2007 – 2008 – 2009

Revista Veja – edição 2132-ano 42-no.39 , 30 de setembro 2009,Antropologia,Cozinho, logo penso, p.84 a 88

Richard Wrangham é um ícone da pesquisa e antropologia moderna, inciou sua carreira como auxiliar de Jane Goodall, a primatologista inglesa cuja vida entre os chimpanzés nas florestas da Tanzânia já virou filme – A Guerra do fogo, Aventura pré-histórica, 1981

RIZZINI, Irmã Monica Rabello de Castro, Carla Daniel Santos. Guia de Metodologias de Pesquisa para Programas Sociais. Editora Universitaria Santa Ursula, RJ. 1999

SAVARIN, Brillat. *A fisiologia do gosto*. São Paulo, Companhia das Artes, 1995.

SILVA, Valcilene Pinheiro da e CÁRDENAS, Carmen Jansen de. A comida e a sociabilidade na velhice. REVISTA KAIRÓS. Gerontologia, vol. 10, n.1, NEPE – Núcleo de Estudos e Pesquisa do Envelhecimento. Programa PUC-SP. Ed. Educ. jun., 2007. pp. 51-69.

STANO, Rita de Cássia. *Identidade do professor no envelhecimento*. São Paulo, Cortez, 2001.

TAVARES, Dirce Encarnacion. *A presença do aluno idoso no currículo da universidade contemporânea – Uma leitura interdisciplinar*. Tese de Doutorado defendida na PUC-SP, 2008.

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ, Fonte: <http://pessoal.utfpr.edu.br/colombo/arquivos/OdoreSabor.pdf>, Odores sabores, 2001

VIGOTSKI, Liev. S. *A formação social da mente*. São Paulo, Martins Fontes, 1996.

_____ et al. *Linguagem, desenvolvimento e aprendizagem*. São Paulo, Ícone/USP, 1988.

ANEXOS

Anexo 1 – Termo de consentimento livre e esclarecido¹⁸

Prezado(a) Senhor(a)

Estamos realizando uma pesquisa para conhecer as pessoas que frequentam as Faculdades Abertas, com relação a seus hábitos alimentares, e sua opinião sobre alimentação. Para isso elaboramos algumas perguntas e solicitamos sua colaboração no sentido de responder este questionário.

Oportunamente o(a) senhor(a) terá retorno a respeito dessas informações, e para isso, é muito importante a riqueza de detalhes e a maior precisão possível com relação ao preenchimento deste questionário.

Uma parte do questionário refere-se a dados pessoais, bastando fazer um (X) na resposta mais adequada a sua situação e algumas questões de múltipla escolha. A segunda parte refere-se ao seu hábito alimentar de três dias intercalados e para tanto aqui vão algumas orientações para facilitar seu preenchimento.

1. Anotar o dia da semana (Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta, Sábado, Domingo) Importante que um dos dias escolhidos seja o domingo.
2. Especificar **todos** os alimentos e bebidas que foram ingeridos em cada dia.
3. Para anotar as quantidades usar medidas como: colher de sobremesa, concha, escumadeira (especificando se rasa, média ou cheia), unidade (pequena, média, grande).
Exemplo: arroz cozido – colheres de sopa cheias, laranja– 1 unidade, etc.
4. Para as saladas é preciso anotar todas as verduras e legumes que compuseram o “prato”, especificando se estavam crus ou cozidos
5. Anotar se, ao tomar café, suco ou chá foi usado adoçante ou açúcar.
6. Quando comer um “prato mais sofisticado incluir nas observações os ingredientes usados (receita), como por exemplo: Estrogonofe de frango – Frango, Creme de Leite, Catchup, cogumelos.
7. Para Alimentos industrializados anotar marca ou tipo.
8. Anotar, também, o consumo de bebida alcoólica e água.

Agradecemos pela colaboração e esperamos que, com este trabalho, possamos contribuir com a saúde e qualidade de vida das pessoas da Terceira idade. – Ana Maria Ruiz Tomazoni (011) 4121-53-15

¹⁸ * Questionário adaptado da Tese de mestrado da Dr^a Ana Maria Cervato – USP-SP, cujo título é *Intervenção Nutricional Educativa*, 1999.

Anexo 2 – Questionário inicial

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

Data de Nascimento: _____ / _____ / _____ Sexo: () Masc. () Fem.

Endereço: _____

Telefone: _____ Faculdade: _____ Turma: _____

1. Qual é a sua escolaridade?

- Primário Incompleto
- Primário Completo
- Ginásio Incompleto
- Ginásio Completo
- Colegial ou equivalente (normal, colegial ou científico) incompleto
- Colegial ou equivalente (normal, colegial ou científico) completo
- Superior incompleto
- Superior completo
- Outros (especificar) : _____

2. O(a) senhor(a) mora em:

- Casa própria
- Casa alugada
- Outros (especificar): _____

3. O(a) senhor(a) mora com:

- Sozinho
- Com cônjuge
- Com filhos
- Outros parentes
- Outros (especificar)

4. Quem é responsável pelas despesas da casa?

- O(a) senhor(a)
- Cônjuge
- Parentes
- Outros(especificar)

5. Qual(is) a(s) fonte(s) de renda?

- Salário Aposentadoria
- Pensão Ajuda de Parentes
- Outros (especificar)

6. Como o(a) senhor(a) se locomove até a Faculdade Aberta à Terceira Idade?

- De ônibus Carro próprio
- Táxi a pé
- Carona
- Outros (especificar) _____

7. Quais as atividades de lazer (ou culturais) o(a) senhor (a) costuma praticar:

- cinema Leitura
- teatro T.V
- museu Artesanato
- biblioteca Baralho
- Outros (especificar) _____

8. O(a) senhor(a) pratica alguma atividade física?

- Sim não

9. Quais atividades físicas?

- Vôlei Ioga
- Caminhada Natação
- Hidroginástica Ginástica
- Outros (especificar) _____

10. O(a) senhor(a) tem algum dos problemas de saúde abaixo relacionados?

- Doenças do coração Diabetes
- Pressão alta Problemas de coluna
- Problemas de estomago Reumatismo
- Artrite Colesterol elevado
- Osteoporose Intestino preso
- Outros (especificas): _____

11. Faz alguma dieta, regime ou modificação na alimentação por causa dessas doenças?

Sim Não

12. Você tem algum acompanhamento no campo emocional?

sim não

13. O(a) senhor(a) faz uso de algum medicamento?

Sim. Qual(is)? _____

Não

14. O(a) senhor(a) faz uso de algum suplemento (vitaminas, minerais, fibras)?

Sim. Qual(is)? _____

Não

Medicina alternativa ? _____

15. Quantas refeições faz por dia? _____

16. O que habitualmente come:

a. No café da manhã: _____

b. No almoço: _____

c. No jantar: _____

17. Costuma se alimentar nos intervalos das refeições principais?

Sim. O que? _____

Não

18. Na mesa é que as pessoas revelam sua educação. Será que essa afirmação é correta?

sim

não

Se quiser comente: _____

19. Você faz suas refeições sentada à mesa?

Sim não

20. Em que local costuma fazer suas refeições?

na cozinha na cozinha em frente a TV

na sala na sala em frente a Tv

() outro local especifique () outro local. Onde? _____

21. Com quem faz suas refeições?

- Sozinha Com a família
 Com amigos No restaurante
 Na família

22. Você já teve aulas ou instruções de etiqueta à mesa?

- sim não

23. Arrumar uma mesa. Será que essa atenção auxilia para um melhor auto-cuidado e respeito a si próprio?

- sim
 não

Porque: _____

24. Você conhece pirâmide de alimentos?

- Sim não

25. Acha que deve e pode mudar os seus hábitos alimentares?

- Sim
 Não

Porque? _____

26. Quanta água você toma diariamente?

- 2 copos 4 copos
 6 copos 2 litros
 mais de 2 litros

27. Com que frequência você consome carne vermelha?

- diariamente
 1 a 2 vezes por semana
 nunca

28. Com que frequência come carnes brancas: frango e peixe?

- diariamente
 1 a 2 vezes por semana
 nunca

29. Você consome grãos (feijão, lentilha) ?

- Sim não

30. Você consome salsicha, hambúrguer, frios e embutidos ?

- Diariamente 1 a 2 vezes por semana

às vezes nunca

31. Você consome frutas?

- diariamente
 às vezes
 nunca

32. Você consome verduras e legumes ?

- diariamente
 às vezes
 nunca

33. O saleiro fica disponível à mesa de refeições?

- Sim não

34. Você gosta de comer as peles das aves e as gordurinhas das carnes?

- sim não

35. Você consome queijos amarelos?

- sim não

36. Você consome massa folhada e salgadinhos?

- sim não

37. Você consome alimentos integrais ?

- sim não

38. Com qual frequência você ingere bebidas alcoólicas?

- todos os dias 1 a 2 vezes por semana
 finais de semana festas e reuniões sociais
 nunca

39. Que quantidade costuma beber de bebidas alcoólicas? Especifique?

- 1 taça 1 lata
 2 taças 2 latas
 3 ou mais latas 1 garrafa

40. Você consome refrigerante?

- Sim. Quantas vezes por semana _____
 Não

41. Tem alguma receita especial ?

- sim não

Qual a origem? _____

Porque? _____

42. Você gosta de aprender receitas novas?

sim

não

Quando as põem em pratica? _____

43 – Você ensina ou passa suas receitas ?

sim

não

44 – Qual o alimento que você escolheria se soubesse se tratar de sua ultima ceia?

Porque? _____

Anexo 3 – Questionário final

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

Data de Nascimento: _____/_____/_____ Sexo: () Masc. () Fem.

Endereço: _____

Telefone: _____ Faculdade: _____ Turma: _____

Além das questões afirmativas ou negativas há também de múltipla escolha.

Nos Últimos meses o(a) Sr. (a):

1. Recebeu alguma informação ou orientação sobre alimentação a sua idade?

- () Sim
- () Não (Passe para a pergunta 4)

2. Quem forneceu estas informações?

3. Estas informações foram relativas a (poderá responder todas as questões se necessário):

- () Alimentos adequados
- () Numero de refeições
- () Horário das refeições
- () Maneira de preparar alimentos
- () Quantidade de Alimentos
- () Atividades físicas
- () Outras informações, Especificar: _____

4. Nos últimos meses, o(a) sr(a) fez alguma modificação na sua alimentação?

- () Sim
- () Não (Não precisa mais responder)

5. Estas modificações foram relativas a (Responder todas as questões que houve modificações):

- () Tipo de Alimentos consumidos () Quantidade de Alguns alimentos
- () Quantidade de alimentos em geral () Horário das refeições
- () Quantidade de refeições () Maneira de preparo dos alimentos
- () Maneira de mastigar os alimentos () Ingestão de água.
- () Arrumação da mesa para alimentar-se
- () outras. Especificar: _____

6. Que motivos determinaram estas mudanças?

- Fatores econômicos
- Motivos de saúde
- Questões familiares
- informações recebidas
- outros motivos. Especificar _____

7. Recebeu alguma informação ou orientação para realizar estas mudanças na sua alimentação?

- Sim
- Não

8. Quais, das fontes de informações listadas abaixo, contribuíram para estas mudanças:

- Televisão. Que programa? _____
- Revistas. Quais? _____
- Jornais. Quais? _____
- Livros. Quais? _____
- Orientação médica
- Orientação de nutricionista
- Conselhos de parentes e amigos
- Aulas da Faculdade Aberta
- Outro motivo. Especificar: _____

9. Qual, destas fontes de informações citadas, foi a mais importante?

10. Durante as aulas de técnicas de dietética nutrição gastronômica, aqui na Faculdade Aberta, foram desenvolvidas varias atividades. Dê uma nota, na escala de 0 (zero) a 10 (dez), indicando o quanto estas atividades colaboraram para as mudanças realizadas na sua alimentação:

- Aulas de técnica nutricionais 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Apostila (conteúdo e dicas) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo 4 – Recordatório de registro de consumo de alimento.

Registro de consumo de Alimento

1º dia ()	Alimentos	Qualidade	Observações
Café da manha Horário:			
Lanche da Manhã Horário:			
Almoço Horário:			
Lanche da Tarde Horário:			
Jantar Horário:			
Lanche da Noite Horário:			

Anexo 5 – Programação da disciplina

1.2. UNIVERSIDADE ABERTA À MATURIDADE e Faculdade Aberta da Terceira Idade

ANO: – Semestre:

Professora: Ana Maria Ruiz Tomazoni

DISCIPLINA NUTRIÇÃO, GASTRONOMIA E ETIQUETA À MESA

EMENTA:

Esta disciplina apresentará a nutrição para a terceira idade, relacionada a gastronomia e suas relações com a etiqueta a mesa. A disciplina proporciona ao aluno os conhecimentos nutricionais, discutindo a aplicação destes conhecimentos como promotor da saúde, prevenção da doença e estratégias para o desenvolvimento pessoal e interação com o grupo a qual esta inserido.

OBJETIVOS:

- Conhecer os conceitos e diferenciar o que é nutrição, gastronomia, reeducação alimentar e etiqueta à mesa (respeito à mesa e auto-cuidado).
 - Fatores do envelhecimento com problemas: físicos, fisiológicos, metabólicos, psicológicos, sociais e patológicos
- Conhecer a pirâmide de alimentos, de atividade física seus benefícios e relações.
- A importância da água na maturidade.
 - Vitaminas e Sais minerais (o alimento invisível – Filme pectina)
- Conhecer alimentação adequada para a terceira idade
- Desenvolver práticas com dinâmicas vivenciais para apurar e aguçar os sentidos . Os seis sentidos: olfato, tato, visão, paladar, audição e o sexto sentido: percepções – Filme O Paladar
- Conhecer e diferenciar alimentos naturais: *diet* e *light*, tendências e longevidade – Adoçantes (embalagens e filme informativo) (aula com degustação): maionese *diet* (preparada na hora)

- Alimentação saudável – compras diferenciadas nas feiras e supermercados

Preparo de refeição equilibrada com muito sabor

- Conhecer e vivenciar Etiqueta á mesa: nosso dia a dia prazeroso, simples e chique
Um ritual diferenciado e com requinte e simplicidade (aula prática com degustação – frutas e fondue de chocolate) Fondue.
- O valor da nossa mesa arrumada no dia a dia – O autocuidado.
- Conhecer diferentes receitas e curiosidades ligadas à alimentação (receitas, dicas, congelamento, sugestões, degustações) através da educação **informal**, conceituando reeducação, reaproveitando de alimentos e apresentando cardápios novos.

METODOLOGIA:

- Aulas expositiva e interativas.
- Uso da Multimídia.
- Trabalhos em grupo, com discussões de apresentação em sala de aula, e pesquisas sobre temas ligados à alimentação.
- Preparações e degustações

Recursos utilizados nas aulas: apostilas, lousa, retroprojetor, CD, vídeo, flip-chart, e utensílios ligados à alimentação e gastronomia. Também serão feitas degustações em aulas, conforme o desenvolvimento do programa e solicitações dos grupos de alunos.

Obs.: Sempre que solicitadas, são elaboradas receitas culinárias, equilibradas, repaginadas de acordo com a demanda e perfil dos alunos, serão abordados assuntos de alimentação e longevidade e as outras ciências. O objetivo é atender e atualizar os alunos.