

## OFICINAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS COM GRUPO DE IDOSOS ASSISTIDOS PELO CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL NO MUNICÍPIO DE CUITÉ- PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Tereza Lucena Pereira ([mariatereza-lucena@hotmail.com](mailto:mariatereza-lucena@hotmail.com)) (1); Raíra da Silva Campos ([raira965@hotmail.com](mailto:raira965@hotmail.com)) (1); Lorena Rayssa Gomes de Araújo ([lorena\\_rayssa@hotmail.com](mailto:lorena_rayssa@hotmail.com)) (2); Davi Aires de Oliveira ([daviaairesas@gmail.com](mailto:daviaairesas@gmail.com)) (3); Vanille Valério Barbosa Pessoa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE (UFCG) ([mariatereza-lucena@hotmail.com](mailto:mariatereza-lucena@hotmail.com))

**Resumo:** O Centro de Referência da Assistência Social deve se responsabilizar por ofertar serviços que impulse o fortalecimento das famílias e desenvolva sua autonomia, oferecendo suporte para que possam superar eventuais dificuldades e que tenham acesso aos direitos sociais, evitando o rompimento de laços. Deste modo, a criação de grupos comunitários é de suma importância para o fortalecimento dos vínculos, principalmente na fase idosa. As oficinas culinárias representam uma forma de expressar sentimentos, conhecimentos e experiência, aliá-las a métodos sustentáveis como o aproveitamento integral dos alimentos é uma ação de grande valia. Diante disso, o objetivo do presente relato é apresentar os efeitos provenientes das Oficinas Culinárias de Aproveitamento Integral dos Alimentos com um grupo de idosos assistidos pelo CRAS do município de Cuité-PB. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, com enfoque em alimentação e nutrição por meio de atividades sustentáveis semanais, mediadas por discentes do curso de nutrição. As atividades foram divididas em teóricas e práticas e contou com a presença de 30 idosos. O público alvo teve a oportunidade de conhecer e compartilhar experiências sobre os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos, além colocá-los em prática através de oficinas culinárias. Enfim, conclui-se que o aproveitamento integral dos alimentos é sem dúvida uma importante atitude de melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e consequente aumento da qualidade de vida dos indivíduos e das famílias.

**Palavras-chave:** CRAS, grupo de convivência, aproveitamento integral dos alimentos, nutrição, alimentação.

### INTRODUÇÃO

Os Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) representam unidades públicas pertencentes a Política Nacional de Assistência Social (PNAS), possuem base municipal, e integram o Sistema Único da Assistência Social (SUAS), os quais devem ser localizados em áreas com maiores prevalências de vulnerabilidade e risco social. São designados à prestação de serviços e programas socioassistenciais de proteção social básica a famílias e aos indivíduos, à articulação de tais serviços em seu território de abrangência e a atuações intersetoriais na perspectiva de potencializar a proteção social (BRASIL, 2004).

O CRAS deve se responsabilizar por ofertar serviços que impulse o fortalecimento das famílias e desenvolva sua autonomia, oferecendo suporte para que possam superar eventuais dificuldades e que tenham acesso aos direitos sociais, evitando o rompimento de laços. Além disso, também deve apoiar e incentivar o fortalecimento da comunidade, incentivando sua mobilização e, quando necessário,

(83) 3322.3222

[contato@conbracis.com.br](mailto:contato@conbracis.com.br)

[www.conbracis.com.br](http://www.conbracis.com.br)

ofertando benefícios e abrigos, para que a sobrevivência seja garantida em momentos críticos (MDS, 2015).

Uma eficaz alternativa para incentivar o fortalecimento da comunidade e atingir os objetivos inerentes ao CRAS, é a formação de grupos de convivência. Os quais possuem a capacidade de estimular os indivíduos a adquirir maior autonomia, melhor autoestima, qualidade de vida, senso de humor, além de promover a inclusão social (ALMEIDA et al., 2010).

João et al. (2005) esclarecem que levando-se em consideração que o homem participa de grupos durante todas as etapas de sua vida, seja no trabalho, na família ou na comunidade; quando envelhece, tende a romper e se distanciar de muitos desses grupos, como, por exemplo, seu grupo de trabalho, com a chegada da aposentadoria; em decorrência disto, participar de um grupo torna-se assim, uma forma de retomar esses vínculos desfeitos. Dessa forma, o grupo social permite ao idoso reconstruir vínculos com outros indivíduos da mesma faixa etária, e que apresentam um contexto ou uma história de uma mesma época, o que passa a ser um facilitador da interação.

No que diz respeito aos efeitos provenientes da formação de grupos comunitários, acredita-se que o ato de cozinhar e de participar de oficinas culinárias expressam uma ótima alternativa para atingir os seus objetivos. Tal fato pode ser esclarecido por Nascimento (2007), que define o ato de cozinhar como a manifestação de arte mais completa. A qual permite o poder de imaginar, elaborar, criar, planejar, produzir, executar, testar, servir para outras pessoas e degustar sua própria criação. Acrescenta, ainda, que é um processo antropofágico requintado, em que o prazer é o maior privilégio.

Unir o ato de cozinhar através de técnicas racionais, como por exemplo a utilização dos alimentos em sua totalidade, significa a garantia da economia por meio da diminuição do desperdício; respeito a natureza, e acesso a uma alimentação rica, completa e que promova prazer e dignidade

Diante do exposto, o objetivo do presente relato é apresentar os efeitos provenientes das Oficinas Culinárias de Aproveitamento Integral dos Alimentos com um grupo de idosos assistidos pelo CRAS do município de Cuité-PB, as quais mantiveram o intuito de orientar o grupo supracitado no que diz respeito a importância do aproveitamento integral dos alimentos na garantia da promoção da saúde, qualidade de vida, e diminuição do desperdício; além de proporcionar o vínculo afetivo por meio da realização das atividades em grupo.

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência que irá descrever as atividades desenvolvidas por meio de oficinas culinárias que foram realizadas durante os meses de fevereiro e março de 2018 por discentes do 7º período do curso de bacharelado em nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), durante o Estágio Supervisionado em Saúde Coletiva.

O público alvo foi composto por idosos pertencentes do grupo “Feliz Idade” que são assistidos pelo Centro de Referência da Assistência Social (CRAS Joana Darc) localizado no município de Cuité-PB.

As atividades foram agrupadas em duas etapas distintas, porém, complementares. A primeira etapa foi constituída de exposições teóricas e teve duração de dois dias, as quais foram apresentadas por meio de recursos áudio visuais (slides em Datashow e vídeos interativos), além de ciclos de debates ao final de cada dia. A segunda etapa, por sua vez, foi constituída de atividades práticas, ou seja, foram realizadas as oficinas culinárias propriamente ditas, que tiveram duração de quatro dias organizados em semanas consecutivas, as quais deram a oportunidade da elaboração de preparações a partir de receitas que utilizam o aproveitamento integral dos alimentos, além da degustação e prática da comensalidade ao fim de cada dia.

No último dia, as idosas receberam um livro de receitas contendo diversas preparações que utilizam o aproveitamento integral dos alimentos como princípio, o qual foi elaborado pelos discentes.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O trabalho contou com a participação de 30 idosas, na faixa etária de 60 a 78 anos de idade, que formam o grupo de convivência “Feliz Idade”.

No primeiro encontro foi realizada uma palestra com o auxílio de slides que abordou os seguintes aspectos: “A comida que vai para o lixo” que demonstrou dados impactantes em relação ao alto grau de desperdício de alimentos no Brasil e no mundo; “Os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos” incluindo o aumento da oferta de alimentos com alto valor nutritivo, economia, melhoria da renda familiar e acesso ao alimento de qualidade; “Como evitar o desperdício?” Explanando que existem três critérios para que esse objetivo seja alcançado, os quais são: comprar bem, conservar bem e preparar bem os alimentos; “Como aproveitar os alimentos?” Que apresentou métodos alternativos para execução de novas preparações com sobras e aparas que geralmente são destinadas ao lixo; “Alimentos que podem ser aproveitados integralmente” incluindo as folhas,

cascas, talos, entrecasas, sementes, pães velhos e aparas de carnes.

O segundo encontro foi intitulado por “Faça sua parte”, que teve por objetivo incentivar o abandono ao máximo das práticas de desperdício de alimentos, desde o momento em que o consumidor compra o alimento até a sua utilização em casa. Algumas dicas repassadas foram: “Apenas o essencial” comprar em quantidades exageradas gera desperdício de alimentos e de dinheiro; “Cardápio definido” Frutas, legumes e verduras devem ser comprados de acordo com o real consumo do período; “Compre a granel” Mesclar a compra de frutas e verduras maduros e verdes, evita que os alimentos estraguem mais facilmente; “Conserve” utilize o método de branqueamento dos vegetais, pois este é um processo de conservação dos alimentos; “Inove suas preparações” Cascas, folhas e talos são muito nutritivos e representam uma ótima alternativa para variar o cardápio; “Sobra não é lixo” sobras de carne, legumes, arroz, feijão e frutas podem virar bolinhos, sopas e geleias; e “Conheça sua fome” é importante saber a quantidade de comida que pretende comer para que possa evitar que comida de qualidade seja destinada ao lixo.

Debater esse assunto é extremamente importante, pois as pessoas precisam ter consciência de que o desperdício de alimentos no Brasil é alto, chegando a 26 milhões de toneladas ao ano, o que poderia alimentar 35 milhões de pessoas (EMBRAPA, 2007). Dados do Banco de Alimentos (2008) afirmam que de cada 100 caixas de produtos agrícolas colhidos, apenas 61 chegam à mesa do consumidor. Tais fatos são inadmissíveis quando leva-se em consideração a quantidade de pessoas que ainda vivem na miséria no Brasil, sendo que o país representa um dos maiores exportadores agrícolas do mundo (GONDIM, 2005).

Ao início das oficinas culinárias, as idosas tiveram a oportunidade de desenvolver as preparações de forma integral. No primeiro dia a preparação elaborada foi “Torta da casca da abóbora com recheio de frango e vegetais” e “Petiscos de sementes da abóbora”. Em duas preparações simples a abóbora foi utilizada de forma integral (casca, polpa e sementes), além de ser uma alternativa extremamente saborosa, nutritiva e de ótima aparência (Imagem 1).

Imagem 1: Elaboração da Torta da casca da abóbora com recheio de frango e vegetais; e Petiscos de sementes da abóbora.



Fonte: Própria

Além da preocupação com o desperdício dos alimentos, há também a preocupação com a aquisição de alimentos de qualidade, saudáveis e ricos em nutrientes, os quais podem ser alcançados com partes normalmente não convencionais dos alimentos que geralmente são desprezadas (MESA BRASIL SESC, 2003).

A escolha desse alimento para a realização da primeira oficina se deu pelo fato de a abóbora ser um alimento que vai de encontro às exigências de uma alimentação saudável, sendo de alta aceitabilidade por parte dos consumidores devido seu sabor suave e o seu alto valor nutritivo. Ademais, destaca-se pela sua importância como fonte de pectina, sais minerais,  $\alpha$ - e  $\beta$ -caroteno, luteína, vitaminas A e C, fibras e minerais, bem como compostos fenólicos e outros componentes benéficos para a saúde humana. Além desses benefícios, também são atribuídas à abóbora outras funções bioativas, como antidiabética, anti-hipertensiva, antibacteriana e antioxidante (ZHOU et al., 2014).

As sementes da abóbora, por sua vez, apesar de comumente serem descartadas, destacam-se por serem importantes fontes de proteína, gordura e fibras, caracterizando uma alternativa para desenvolver preparações de baixo custo, nutricionalmente ricas, e muito saborosas (SANT'ANNA, 2005).

Na segunda oficina culinária as idosas desenvolveram a preparação “Torta de Maçã com Casca”, a qual obteve alto índice de aceitabilidade. Esta, além de ser uma preparação nutricionalmente rica, destacou-se por sua apresentação extremamente agradável aos olhos (Imagem 2):



Imagem 2: Elaboração da Torta de Maçã com Casca.



Fonte: Própria.

A maçã com casca foi escolhida como principal ingrediente para a elaboração da torta devido ser uma importante fonte de antioxidantes, com princípios bioativos e reconhecida relevância como parte de uma alimentação equilibrada. Além dos antioxidantes, a maçã também é rica em fibras como a pectina. Já a casca da maçã que comumente é descartada, pode ser incluída em preparações alimentícias promotoras de saúde (HENRIQUEZ, 2010).

No último dia de oficina, a preparação escolhida foi um refrescante “Suco de Abacaxi com Casca e Talos de Couve”. Os talos foram provenientes de uma salada feita por uma das idosas do grupo em sua residência. Tal fato demonstra que além de aproveitar integralmente os alimentos, reaproveitá-los também é muito importante. Essa preparação foi escolhida devido ao fato de o público alvo ser formado por idosos, que necessitam de uma demanda nutricional específica, deste modo, incentivar o consumo regular de frutas pode reduzir o risco de doenças degenerativas, devido à presença de compostos antioxidantes, como por exemplo, os compostos fenólicos, podendo algumas frutas conter maior teor de compostos antioxidantes nas sementes, e nas cascas do que na própria polpa (GUO et al., 2003).

Para encerrar o ciclo de atividades, foi realizada a “Culminância Feliz Idade”. Nesta, as idosas puderam relatar suas novas experiências após a aplicação das técnicas de aproveitamento integral dos alimentos, além de apresentar novas preparações idealizadas. Ademais, também houve a entrega do “Livro de Receitas”, o qual contém diversas receitas que utilizam o aproveitamento integral e o reaproveitamento dos alimentos (Imagem 3):

Imagem 3: Entrega do livro de receitas.



Fonte: Própria.

## CONCLUSÃO

O incentivo ao Aproveitamento Integral dos Alimentos é sem dúvida uma importante atitude de melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e conseqüente aumento da qualidade de vida dos indivíduos e das famílias. Compartilhar esse tema principalmente com os idosos é uma forma de espalhar mais facilmente essa prática que beneficia a saúde do homem e do ambiente, tendo em vista que estes, comumente, são os pilares dentro de um grupo familiar.

Diante disso, vale salientar que a educação ainda é a uma das alternativas mais eficientes para o desenvolvimento da cidadania, pois desperta no indivíduo a reflexão, colaborando para a formação de uma comunidade mais pensante.

Ademais, é de suma importância destacar que ações como essas permeiam os objetivos do estudante e do profissional nutricionista, que são estimular hábitos saudáveis, acessíveis e corretos, da perspectiva do ser humano e do meio ambiente.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. A.; MADEIRA, G. D.; ARANTES, P.M.M.; ALENCAR, M.A. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. Rev Bras Geriatr Gerontol, 2013 (3):435-44. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/pdf/rbgb/v13n3/v13n3a10.pdf> . Acesso em: 10 mai. 2018.

BANCO de alimentos. Estatuto do bom samaritano. Disponível em: . Acesso em: 10 mai. 2018.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Conselho Nacional de Assistência Social. **Política Nacional de Assistência Social**. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://www.mds.gov.br/assistenciasocial/protECAobasica>>. Acesso em: 10 mai. 2018.

EMBRAPA (EMPRESA BRASILEIRA DE PESUISA AGROPECUÁRIA). **O papel dos bancos de alimentos na redução do desperdício de alimentos**. Set, 2007. Disponível em: <<http://pessoal.utfpr.edu.br/marlenesoares/arquivos/BancodeAlimentosEmbrapa.pdfroberto machado - 19.09.pdf/view>>. Acesso em: 10 mai. 2018.

GONDIM, J. M. Centesimal composition and minerals in peels of fruits. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, v. 25, n. 4, p. 825-827, Oct./Dec. 2005.

GUO, C.; YANG, J.; WEI, J.; LI, Y.; XU, Y.; JIANG, Y. Antioxidant actives of peel, pulp and seed fractions of common fruits as determined by FRAP assay. *Nutrition Research*, 2003. v.23, p. 1719-1726.

HENRÍQUEZ, C. Development of an ingredient containing apple peel, as a source of polyphenols and dietary fiber. **Journal of Food Science**, v. 75, n. 6, 2010.

JOÃO, Alessandra F. et al. Atividades em grupo: alternativa para minimizar os efeitos do envelhecimento. **Textos sobre envelhecimento**, v. 8, n. 3, p. 1-10, 2005.

MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional. Banco de Alimentos e Colheita Urbana. **Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Cartilha, 49 páginas. 2003

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME - MDS. Serviços e Programas. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/servicos-e-programas>. Acesso em: 10 mai. 2018.

NASCIMENTO, A. B.; **Comida: prazeres, gozos e transgressões**. Salvador: EDUFBA, 2007

SANT'ANNA, L. C. Avaliação da composição físico-química da semente de abóbora (*Curcubita pepo*) e do efeito do seu consumo sobre o dano oxidativo hepático de ratos (*Rattus norvegicus*). 2005. Tese de Doutorado. Dissertação de pós-graduação (Nutrição)– Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

ZHOU, C.; LIU, W.; ZHAO, J.; YUAN, C.; SONG, Y.; CHEN D.; NI Y.; LI Q. (2014). The effect of high hydrostatic pressure on the microbiological quality and physical– chemical characteristics of pumpkin (*Cucurbita maxima* Duch.) during refrigerated storage. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*, 21, 24-34.