

EDUCAÇÃO, NUTRIÇÃO E SAÚDE NA ESCOLA ZÉ PEÃO – APRENDENDO E ENSINANDO UMA NOVA LIÇÃO

¹ARAÚJO, Lindemberg Medeiros

²BRASIL, Evi Clayton Lima

³PAIVA, Maria Paula

RESUMO

Assumindo que é possível organizar com sua ação educativa o conhecimento dos educandos do Programa Escola Zé Peão (PEZP) o Projeto Educação Nutricional e Saúde, desenvolvido em canteiros de obras da Indústria da Construção Civil de João Pessoa, inseriu a problemática da nutrição/alimentação no contexto pedagógico da Escola recuperando as experiências alimentares dos educandos nos seus locais de trabalho e na família – em busca de diferenças, possíveis contrastes, novos conhecimentos e perspectivas para o trabalho da Escola – e ainda coletou dados antropométricos e do consumo alimentar dos operários-educandos, e refletiu sobre a situação de alimentação, nutrição e saúde dos trabalhadores da Construção Civil. A metodologia empregada pelo Projeto seguiu os pressupostos da Escola, que privilegia o contexto, o significado e a especificidade escolar. Ancorou-se em atividades de educação nutricional e discussões de temas voltados ao trabalho e a boa alimentação. Para tanto, foram utilizadas gravuras, vídeos, músicas e outros recursos que dinamizaram a ação educativa e facilitaram o aprendizado e a absorção das informações pelos educandos-operários. O Projeto Educação Nutricional e Saúde entende que desempenha um importante papel na saúde desses operários-educandos e de seus familiares, na medida em que promove acesso a informações, explicações e recomendações que os impulsiona a adquirirem hábitos de vida saudável.

Palavras-chave: Nutrição, Educação, Construção Civil.

INTRODUÇÃO

Num mundo globalizado e hegemônico pelo capitalismo como o que hoje se vive, portanto norteados pelo mercado e pela competitividade que abrange todos os âmbitos, público e privado, indistintamente, sobrevive o mais forte, o mais bem preparado, o mais saudável. Nesta situação, melhor qualidade de vida para o trabalhador, representa maior produtividade e maiores oportunidades de desenvolvimento; o que nos remete entre outras coisas, a uma alimentação adequada e saudável. E assim, os aspectos qualitativos da alimentação não devem ser subestimados em relação aos aspectos quantitativos, tanto em nível individual como em nível familiar. O incentivo à práticas saudáveis de vida e de alimentação passam a ser algo inerente às ações e programas educativos.

¹ Universidade Federal da Paraíba, professor orientador, lindembergara@globol.com

² Universidade Federal da Paraíba, Nutricionista Colaborador Mestrando em Ciências da alimentação, eviclayton@yahoo.com.br

³ Universidade Federal da Paraíba, Discente bolsista, mariapaula.depaiva@gmail.com

Tentando agir criticamente dentro desse contexto, o Projeto de Educação Nutricional e Saúde, um dos projetos dinamizadores do Programa Escola Zé Peão (PEZP, 2012) envolveu os trabalhadores da construção civil nas questões referentes à alimentação saudável, problemas nutricionais e hábitos alimentares. E dentro dos seus objetivos, assumiu que é possível organizar com sua ação educativa o conhecimento dos educandos do PEZP, inserindo a problemática da nutrição/alimentação no contexto pedagógico da Escola. Nesta perspectiva, recuperaram-se as experiências alimentares dos educandos no canteiro de obras e na família – em busca de diferenças, possíveis contrastes, novos conhecimentos e perspectivas para o trabalho da Escola. E ainda: coletaram-se dados antropométricos e do consumo alimentar dos operários-educandos e refletiu-se sobre a situação de alimentação, nutrição e saúde dos trabalhadores da Construção Civil.

DESENVOLVIMENTO

As atividades tiveram formato de oficinas de trabalho e foram realizadas junto aos 11 (onze) canteiros de obra, em dias previamente marcados com a coordenação pedagógica. Em cada uma delas, num primeiro momento utilizou-se uma dinâmica que envolveu perguntas centradas no gosto, no prazer e na necessidade da alimentação, tendo como objetivo extrair a percepção dos participantes no que tange ao processo de alimentação-saúde-trabalho.

No momento seguinte os operários-educandos foram orientados a representar uma das refeições principais do dia, no caso o almoço. Para tanto foram utilizados pratos descartáveis e figuras de alimentos, de modo a que pudessem “reconstituir” o seu almoço diário no local de trabalho. Na sequência utilizou-se a mesma dinâmica para que representassem, agora, o seu almoço em casa, quando estão fora do trabalho. A ideia foi registrar como se alimentam os trabalhadores em duas situações distintas: uma em que não controla diretamente (a alimentação do canteiro de obras) e outra em que tem a possibilidade de controlar diretamente (a alimentação da sua própria casa)

Observando e percorrendo sobre os diversos pratos apresentados buscamos as semelhanças e distinções. Com isso, sintetizamos reflexões em torno das seguintes questões: Como me alimento no canteiro? Por que me alimento desta forma? Poderia ser diferente? Como me alimento em casa? Por que me alimento desta forma? Poderia ser diferente? O que como é saudável? Há distinções na qualidade da minha alimentação nestes dois âmbitos (casa e trabalho)? Quais?

No último movimento da dinâmica foi exibido um vídeo educativo-informativo referente ao que se define cientificamente como uma alimentação saudável e de qualidade. O vídeo trouxe imagens dos diversos tipos de alimentos e depois como eles se distribuem numa pirâmide alimentar, inclusive com as prescrições médias de consumo. Finalizando cada oficina se fez o epítome de todas as informações expostas, em favor das problematizações levadas aos canteiros.

O trabalho junto aos canteiros foi completado com a coleta dos dados antropométricos (peso, altura, circunferência da cintura e medida das pregas cutâneas, segundo OMS,2002) e aferição da pressão arterial onde foram considerados hipertensos trabalhadores cuja a pressão arterial sistólica (PAS) atinge valores iguais ou superiores a 140 mmHg, e/ou cuja pressão arterial diastólica (PAD) seja igual ou maior que 90 mmHg, em duas ou mais ocasiões (SBH, 2004), que não fará parte do escopo desta comunicação.

RESULTADOS

O trabalho, no formato de oficinas, com suas diversas dinâmicas colocou no centro da cena os operários-educandos e permitiu que se observasse uma série de questões que somadas levou-se a concluir que os operários-educandos estão submetidos a uma sistemática de refeições, notadamente o almoço, que os leva a má alimentação. Observou-se: monotonia nos cardápios, alta consome de gorduras e frituras, baixo consumo de vegetais (em alguns casos inexistência no cardápio), ausência de frutas, e alto consumo de líquidos às refeições, inclusive de refrigerantes e sucos industrializados. Boa parte dos educandos-operários expôs o seu gosto por frutas, ainda que estas não sejam disponibilizadas na sistemática de alimentação dos canteiros de obras. Aparecem no consumo apenas em situações raras quando os próprios operários providenciam (compram ou trazem de casa) o que não é comum.

Ainda foi observado que em parte dos canteiros de obras a alimentação é preparada por um cozinheiro improvisado ou cozinheira contratada (com ou sem auxiliares de acordo com o tamanho da obra); enquanto que na outra parte a alimentação se dá através do fornecimento de quentinhas, contratadas na maioria dos casos, de empresas de “fundo de quintal”. Não forma raros os relatos de comidas “estragadas” sendo oferecidas. Há ainda casos (raros) em que a alimentação é produzida pelos próprios operários, o que não garante melhora na qualidade da alimentação. Dos 11 (onze) canteiros de obras trabalhados, apenas em um havia o acompanhamento do profissional de nutrição como definidor dos cardápios.

A comparação preliminar dos cardápios e das refeições (casa e local de trabalho), dando ênfase aos aspectos de uma alimentação equilibrada e adequada (saudável) levou a que os trabalhadores considerassem a alimentação consumida em casa prazerosa, saudável, feita com cuidado (“com amor”). Vale salientar que a maioria dos operários pesquisados são do interior e “visitam” suas residências apenas nos finais de semana, ficando expostos a uma alimentação desequilibrada durante toda a semana.

Dados preliminares da antropometria realizada nestes trabalhadores (total de 107 casos) demonstraram que 73,1% apresentam sobrepeso ou obesidade e 35% confirmaram quadro de hipertensão arterial sistêmica. Vale salientar que se trata de trabalhadores jovens, posto que 65% deles ainda não ultrapassaram os 40 (quarenta) anos de idade. Os dados são alarmantes, pois indivíduos obesos apresentam pelo menos o dobro da chance de desenvolver diabetes, resistência à insulina, dislipidemia, apnéia do sono, doença da vesícula, hipertensão, doença coronariana, osteoartrite e gota. Essas associações e o crescente aumento na prevalência de obesidade, bem como de outros fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como inatividade física, tabagismo, pressão e colesterol elevados são responsáveis por grande parcela dos gastos em saúde.

Rezende 2006, afirma que indivíduos com excesso de peso, principalmente com obesidade abdominal, estão mais expostos a fatores de risco cardiovasculares envolvidos na síndrome metabólica e, conseqüentemente, a maior risco de morbidade e mortalidade quando não tratadas essas alterações. Fatores de risco, como sedentarismo, sobrepeso/obesidade, distribuição central da gordura corporal, tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas são passíveis de intervenção, demonstrando a importância do acompanhamento clínico-nutricional na redução dos riscos de doenças cardiovasculares e melhora da qualidade de vida da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização do conjunto de oficinas de trabalho enfocando as condições de alimentação, nutrição e saúde dos trabalhadores da construção civil, educandos da Escola Zé Peão, pode se comprovar a má alimentação daqueles operários da construção civil de João Pessoa, transformando esta numa questão a ser solucionada. Vários estudos comprovam a relação entre má alimentação e o desenvolvimento de morbidades como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemias e doenças cardiovasculares em geral; com conseqüente diminuição na qualidade de vida dos indivíduos.

Com o presente trabalho, o Projeto Educação, Nutrição e Saúde, integrante do Programa Escola Zé Peão, desempenha um importante papel na saúde dos operários-educandos e de seus familiares, na medida em não só diagnostica um problema social e laboral, que atinge a saúde do trabalhador da construção civil. O Projeto também promove reflexão, acesso a informações, explicações e recomendações que os impulsiona a adquirir hábitos de vida saudável. Deixa patente que a importância da discussão sobre a qualidade de vida dos trabalhadores e a qualidade de sua alimentação, constituem direitos inalienáveis fora e dentro do ambiente de trabalho. Direito de cidadania.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PROGRAMA ESCOLA ZE PEÃO. Aprendendo com o trabalho e com as experiências cotidianas. UFPB/PROEXT/MEC, João Pessoa, 2012.

Texto premium

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial. **Arq. Bras. Cardiol**, supl 4, n. 1-40, 2004.

REZENDE, F.A.C; ROSADO, L.E.F; RIBEIRO, R.C.L; VIDIGAL, F.C; VASQUES, A.C.J; BONARD,I.S; CARVALHO, C.R. Índice de Massa Corporal e Circunferência Abdominal: associação com fatores de risco cardiovasculares. **Arq. Bras. Cardiol**, v. 87, n. 6, p. 728-734, 2006.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. **Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation**, Geneva; 2002. (WHO Technical Report Series, 916).