

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM DOCÊNCIA NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Elisângela Henriques Veloso

**REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PARA A MELHORIA DA
SAÚDE DOS MORADORES DO DISTRITO DO ALTO MARANHÃO –
CONGONHAS, MINAS GERAIS**

Belo Horizonte

2012

Elisângela Henriques Veloso

**REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PARA A MELHORIA DA
SAÚDE DOS MORADORES DO DISTRITO DO ALTO MARANHÃO –
CONGONHAS, MINAS GERAIS**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Docência na Educação Básica da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Educação Ambiental e Patrimonial.

Orientador: Prof^a. Elaine Soares França

Belo Horizonte

2012

Elisângela Henriques Veloso

**REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PARA A MELHORIA DA
SAÚDE DOS MORADORES DO DISTRITO DO ALTO MARANHÃO –
CONGONHAS, MINAS GERAIS**

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Docência na Educação Básica da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Educação Ambiental e Patrimonial.

Aprovado em 26 de julho de 2012.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Elaine Soares França Orientadora – Faculdade de Educação da UFMG

Examinador– Faculdade de Educação da UFMG

Agradeço a minha orientadora Elaine, pela atenção dispensada nesses meses de estudo. A minha família pela compreensão e atenção. Aos meus colegas de classe pelo apoio e motivação. Aos professores do Laseb/UFMG, pelos conhecimentos orientados.

RESUMO

O trabalho desenvolvido trata-se do reaproveitamento de alimentos para a melhoria da saúde dos moradores do Distrito do Alto Maranhão – Congonhas, Minas Gerais, evidenciando a importância da saúde da comunidade. Os alunos são agentes multiplicadores de informações e práticas que configuram na preservação do meio ambiente, bem como no desenvolvimento de atividades referentes à melhoria da qualidade de vida. O objetivo geral apresenta em criar uma cartilha de receitas com o reaproveitamento de alimentos que pode auxiliar no controle da pressão alta dos moradores do distrito do Alto Maranhão. Os objetivos específicos buscam coletar dados junto ao Programa da Saúde da Família – PSF em relação ao número de casos existentes de moradores com pressão alta; desenvolver com os alunos atividades práticas de reaproveitamento de alimentos para a alimentação saudável; e, desenvolver parceria entre a Escola e a Unidade Programa da Saúde – PSF do distrito do Alto Maranhão, em relação à campanha por uma alimentação saudável junto aos alunos e moradores que apresentam o quadro de pressão alta, através do reaproveitamento de alimentos. Em relação a minha prática profissional, o resultado desse produto pedagógico configurou-se como sendo um fator positivo, pois possibilitou junto aos alunos o desenvolvimento de atividades cujos resultados promoveram a integração entre escola, saúde e comunidade. Considerou-se ao fim desse trabalho que os resultados alcançados junto a proposta de desenvolvimento relacionado à educação ambiental, possibilitou a criação da parceria entre escola, comunidade e saúde.

Palavras-chave: Hipertensão. Reaproveitamento de Alimentos. Saúde.

SUMÁRIO

1. MEMORIAL DE PERCURSO.....	07
2. PROJETO DE TRABALHO.....	12
2.1. Apresentação do tema.....	12
2.2. Problemas de pesquisa.....	12
2.3. Objetivos.....	12
2.4. Justificativa.....	13
2.5. Descrição do produto pedagógico.....	14
3. O Produto Pedagógico	19
3.1 Cartilha de alimentação alternativa.....	23
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E DOCUMENTAIS.....	34
5. ANEXOS.....	35
ANEXO A.....	35
ANEXO B.....	56
ANEXO C.....	37

1. MEMORIAL DE PERCURSO

Minha trajetória profissional iniciou-se quando havia completado os estudos até o ensino médio, deparei-me com a necessidade de decidir qual rumo seguir em relação ao futuro profissional. As dúvidas em relação às diferentes possibilidades e áreas de conhecimentos passaram a ser reflexões constantes, buscando encontrar entre os vários aspectos analisados, qual a profissão eu realmente queria ter.

Foi nesse momento, lembrando de minhas experiências pessoais, dentro e fora da escola, que percebi que eu gostava de maneira especial da área de Ciências, me fascinava e ainda fascina a compreensão de como funciona o organismo, o meio ambiente, as diferentes espécies de seres vivos existentes, enfim, como se apresenta a vida que, se sente, experimenta.

Ingressei na faculdade, no curso de Biologia, foram anos maravilhosos, fiz várias amizades, aprendi novos conhecimentos, participei de atividades que até os dias atuais são lembranças que me fazem perceber cada vez mais que, realmente escolhi o que eu queria fazer de maneira consciente.

Ainda possuo amizades da época de faculdade, é muito gratificante, pois são profissionais atuantes com os quais ainda mantenho contato. As amizades necessitam ser preservadas, renovadas em suas emoções, mas conservadas dentro da sinceridade e troca de experiências, como fazemos quando nos encontramos.

Iniciei a minha prática profissional na rede regular de ensino público do município de Conselheiro Lafaiete, Minas Gerais, lecionei Ciências para o ensino fundamental da rede estadual, o meu primeiro ano como professora foi um grande desafio, pois por mais que eu pensasse que estava preparada, havia sempre o receio de não saber como agir, como ensinar de maneira que os alunos compreendessem de maneira fácil e clara o que eu necessitava orientá-los.

Esse primeiro ano ampliou de maneira prática, os meus conhecimentos, passei a perceber que, quem ensina, também pode aprender, de maneira natural e prazerosa. Como eu ainda não era concursada lecionei em diferentes escolas, o que foi agregando em minha bagagem profissional diferentes experiências, que até hoje são lembradas, pois o meu crescimento enquanto professora se faz constantemente, com cada turma que trabalho, a cada ano.

Em 2004 fui nomeada professora da rede municipal de ensino de Congonhas,

na qual leciono atualmente, dividindo agora o tempo com a rede pública estadual. No município de Congonhas, o meu primeiro contato com os alunos foi em uma escola localizada em um dos bairros do município, próxima ao conjunto arquitetônico histórico, a Basílica do Bom Jesus de Matosinhos e os Doze Profetas de Aleijadinho, me surpreendeu a princípio o fato de que, os alunos apresentavam pouco interesse em relação ao desenvolvimento do município, principalmente sobre os prejuízos à saúde, ocasionados pelas mineradoras, que poluíam e, ainda poluem o ar de Congonhas, devido à extração do minério que se faz de maneira contínua.

O fato de lecionar Ciências possibilitou-me a aproximação dos assuntos relacionados à saúde com o cotidiano dos alunos, favorecendo a troca de informações e buscando através das aulas com a ajuda de professores de diferentes disciplinas, demonstrarem aos alunos que apesar das empresas gerarem postos de empregos, também estavam prejudicando a qualidade da saúde dos moradores.

No ano seguinte, em 2005, consegui a minha remoção para o distrito do Alto Maranhão, devido a sua localização mais próxima ao município de Conselheiro Lafaiete, o que facilitou a minha locomoção.

O primeiro ano na nova escola do distrito do Alto Maranhão, Escola Municipal Dona Caetana Pereira Trindade, foi desafiador, tratava-se de uma nova realidade, onde os alunos se demonstravam com características diferenciadas dos alunos que residiam em Congonhas. Eram alunos de comunidade rural, voltados para os costumes do campo. O que mais impressionou foi a simplicidade da localidade e dos moradores, que me acolheram com respeito e carinho.

No ano de 2006, participei de um projeto pioneiro na rede de ensino, um projeto voltado para a aproximação para com os alunos utilizando uma dinâmica diferenciada, a qual envolvia o estabelecimento da conquista da confiança dos alunos e a reflexão sobre temas que eram de seus interesses, possibilitando assim, a construção do diálogo mais aberto e dinâmico entre eu e os alunos, principalmente os que se encontravam nas séries finais do ensino fundamental.

O programa era totalmente voltado para os adolescentes, foi uma experiência incrível, o qual gostei muito de participar e, principalmente, me envolvi de forma a buscar novas ideias em conjunto com os alunos para a melhoria não apenas do ambiente escolar, mas da própria comunidade, criando estratégias que aproximassem as famílias do ambiente escolar.

Esse programa busca o desenvolvimento das habilidades e capacidades dos

alunos em lidarem com atividades relacionadas à sua fase de desenvolvimento, promovendo o protagonismo juvenil, tornando-os mais críticos e participativos. Além disso, as oficinas realizadas em sala de aula promovem o diálogo de temas referentes à adolescência, favorecendo a aproximação dos professores com as questões que se apresentam em discussão sobre os alunos.

Nos anos seguintes, continuei desenvolvendo minhas atividades na escola, contribuindo com os demais professores em seus projetos, trabalhando de maneira interdisciplinar.

Durante esses três anos desenvolvi projetos na escola Dona Caetana Pereira Trindade, relacionados à higiene, saúde, prevenção de doenças, dentre outros temas que foram sendo necessários serem desenvolvidos de acordo com a necessidade apresentada pelos alunos, já que, a maioria deles, possui na escola o seu espaço de informação e de orientação para diferentes assuntos que os pais encontram dificuldades de dialogarem.

Já em 2010, ingressei na capacitação de um programa conhecido como Programa de Educação Ambiental, oferecido pela prefeitura de Congonhas e destinado às crianças e aos adolescentes, que me possibilitou a aproximação ainda maior com os alunos, por buscar compreender os seus anseios e vontades, dentro da linguagem deles, dos questionamentos e dúvidas apresentados por cada um, conscientizando-os da necessidade de conservação do meio ambiente e de sua contribuição e responsabilidade para o equilíbrio ambiental.

O Programa de Educação Ambiental prioriza o desenvolvimento de atividades com os alunos das séries finais do Ensino Fundamental promovendo a prática de atividades que englobam saúde, conservação ambiental, protagonismo juvenil frente as questões relacionadas a localidade onde residem.

Sendo assim, as crianças passam a interagir efetivamente em aspectos relevantes para a melhoria da qualidade de vida da comunidade, através de atividades relacionadas à saúde, como a alimentação saudável, reaproveitamento de alimentos, e no meio ambiente, através da arborização da escola e de suas residências, cultivo de hortas suspensas, além de outras atividades relacionadas a melhoria do meio ambiente.

O distrito do Alto Maranhão é mais antigo do que Congonhas, a sua história revela que os primeiros moradores de Congonhas foram de famílias do distrito, que por causa da instalação da mineradora na região, se mudaram para mais próximo

das áreas de extração, o que acarretou a mudança de outros trabalhadores advindos de outras regiões, desencadeando o desenvolvimento econômico, financeiro e territorial de Congonhas.

No entanto, o distrito do Alto Maranhão possui em seu espaço territorial uma empresa mineradora, a qual através de suas atividades, além de gerar empregos, vem ao longo do tempo, acarretando prejuízos à saúde dos moradores, principalmente devido à poluição por meio do alto índice de poeira, levando à observância de que os alunos apresentavam dificuldades de respiração, dentre outros sintomas ligados à inalação do pó que era resultado da prática realizada pela mineradora.

A partir dessa observação dos prejuízos à saúde dos moradores do distrito do Alto Maranhão e tendo o apoio do posto de saúde do distrito, busquei através de projetos desenvolvidos de maneira interdisciplinar, promover a conscientização dos alunos sobre a necessidade de prevenção sobre os prejuízos ocasionados pelos elevados índices de poluição que eles se encontravam expostos.

Dentro desse contexto, surgiu a oportunidade em 2011, de realizar um trabalho voltado para a busca da melhoria do meio ambiente, o que me interessou principalmente por gostar da comunidade e poder contribuir de maneira mais efetiva para a conscientização tanto dos alunos, quanto dos moradores de uma maneira geral. Esse trabalho foi efetivado no município pela Secretaria da Educação como um projeto de educação ambiental.

O projeto da educação ambiental é realizado em parceria com outros programas implantados na escola, além da parceria com os agentes de saúde que atuam na Equipe da Saúde da Família que atende os moradores do distrito.

Em minha prática pedagógica, tenho sempre em mente uma indagação que me move a insistir em ampliar os conhecimentos dos meus alunos: como contribuir para a formação e participação das crianças na sociedade que se encontram inseridas? A partir dessa interrogativa, fluiu a proposta de realizar ações voltadas para a busca da melhoria das condições de saúde da comunidade.

Ressalta-se que, na comunidade um aspecto preocupante trata-se do índice de pacientes com hipertensão arterial, resultante dos diferentes fatores que propiciam o surgimento dessa enfermidade, chegando a ser um fator de preocupação, principalmente em relação ao fato que, os nossos alunos convivem com familiares hipertensos.

Como professora de Ciências, a minha preocupação se ampliou principalmente quando passei a observar que os alunos possuíam hábitos alimentares que podem comprometer a sua saúde, o que me levou a realizar estudos junto com eles sobre alimentos alternativos, que pudessem oferecer uma qualidade alimentícia que auxiliasse a redução ou o controle da hipertensão que se faz presente no cotidiano familiar dos alunos da escola.

Nesse sentido, compreendi que os alunos são agentes multiplicadores de informações, práticas e ideias que podem ser efetivadas por toda a comunidade, por isso, trabalhar com eles é acima de tudo um desafio que pode resultar em ganhos positivos para todos que se apresentam envolvidos na melhoria das condições ambientais do distrito, promovendo além do conhecimento, ações simples e práticas que podem contribuir para a busca da qualidade de vida saudável, demonstrando que, se faz possível o reaproveitamento de alimentos de uma maneira saudável.

2. PROJETO DE TRABALHO

2.1. Apresentação do tema

O trabalho desenvolvido trata-se do reaproveitamento de alimentos para a melhoria da saúde dos moradores do Distrito do Alto Maranhão – Congonhas, Minas Gerais, evidenciando a importância da saúde da comunidade. Os alunos são agentes multiplicadores de informações e práticas que configuram na preservação do meio ambiente, bem como no desenvolvimento de atividades referentes à melhoria da qualidade de vida.

A área de concentração do estudo apresenta-se como sendo de Educação Ambiental, uma vez que, saúde e meio ambiente são fatores interligados e necessários para a sobrevivência dos seres humanos.

2.2. Problemas de pesquisa

- Os alunos e a comunidade do distrito do Alto Maranhão possuem informações sobre o reaproveitamento de alimentos?
- A comunidade do distrito do Alto Maranhão por se localizar em uma área onde a agricultura familiar é marcante realiza o reaproveitamento dos alimentos?
- Através do reaproveitamento dos alimentos pode ser garantida a melhoria da saúde dos moradores devido ao consumo de uma alimentação saudável?

2.3. Objetivos

2.3.1. Objetivo Geral

Criar uma cartilha de receitas com o reaproveitamento de alimentos que pode auxiliar no controle da pressão alta dos moradores do Distrito do Alto Maranhão.

2.3.2. Objetivos Específicos

- Coletar dados junto ao Programa da Saúde da Família – PSF do distrito do Alto Maranhão em relação ao número de casos existentes de moradores com pressão

arterial elevada;

- Desenvolver com os alunos atividades práticas de reaproveitamento de alimentos para a alimentação saudável.
- Desenvolver parceria entre a Escola e a Unidade Programa da Saúde – PSF do distrito do Alto Maranhão, em relação à campanha por uma alimentação saudável junto aos alunos e moradores que apresentam o quadro de pressão alta, através do reaproveitamento de alimentos.

2.4. Justificativa

A comunidade do distrito do Alto Maranhão apresenta-se envolvida nas atividades que são desenvolvidas na escola, e, por isso, as ações que são efetivadas visam propor novas estratégias que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos alunos e dos moradores de uma maneira geral.

Ressalta-se que, os alunos das séries finais do Ensino Fundamental necessitam ser informados e orientados sobre as possibilidades que envolvem a preservação do meio ambiente e os cuidados com a saúde.

As aulas ministradas na disciplina de Ciências propiciam aos alunos o conhecimento sobre a saúde, os cuidados com o corpo e com a alimentação, o que desencadeia a construção de novos conceitos em relação à importância da alimentação saudável, vislumbrando a melhoria de sua saúde e de todos os moradores, já que os alunos são agentes multiplicadores de informações em meio à comunidade.

Um dos fatores preocupantes que vem desencadeando a atenção da comunidade trata-se dos casos de hipertensão arterial.

“A hipertensão arterial (HA) é a morbidade mais comum na população adulta e frequente nos serviços de emergência no Brasil” (LESSA, 2001, p. 1).

Estima-se que a hipertensão arterial atinja aproximadamente 22% da população brasileira acima de vinte anos, sendo responsável por 80% dos casos de acidente cérebro vascular, 60% dos casos de infarto agudo do miocárdio e 40% das aposentadorias precoces, além de significar um custo de 475 milhões de reais gastos com 1,1 milhão de internações por ano (ZAITUNE *et al.*, 2006, p. 2).

Em referência aos casos de moradores com diagnóstico de hipertensão

arterial, a educação ambiental, vem por meio das atividades desenvolvidas em sala de aula, propor a busca por ações que visam contribuir para o controle da doença entre os moradores, enfatizando que, a qualidade de vida é fundamental para que se possa acarretar essa melhoria.

Estabelecendo a ligação da hipertensão arterial com a educação ambiental, faz-se notório comentar que os fatores ambientais contribuem para o desenvolvimento da doença, principalmente em relação à má alimentação e/ou a falta de conhecimentos sobre o reaproveitamento dos alimentos, promovendo a busca de uma vida saudável através da alimentação que, na maioria das vezes é descartada por não saber utilizar o que é considerado dispensável, como as cascas dos alimentos, onde se concentram vitaminas importantes para a saúde dos indivíduos.

O uso exagerado de sal é reconhecido como sendo uma das principais causas relacionadas ao surgimento da hipertensão. O brasileiro possui um consumo de sal bem acima do recomendado, é raro não encontrarmos uma pessoa que não comente que gosta de uma comida com maior quantidade de sal do que a recomendável.

Além disso, salienta-se que a mudança de hábitos é primordial, o que requer a redução do sal, do consumo de gorduras saturadas e a prática de uma alimentação saudável.

A comunidade por ter sua cultura alimentar voltada principalmente para o plantio, apresenta-se como um local propício ao desenvolvimento de novas práticas de alimentação saudável, o que é explorado através dos conhecimentos da comunidade em relação a alimentos que são consumidos através de receitas que passam de geração para geração.

As antigas receitas de avós, tias e outros familiares que são repassadas de geração em geração são consideradas patrimônio cultural e necessitam ser valorizadas, promovendo a sua adequação a prática de uma alimentação saudável, propiciando a melhoria das condições de saúde dos moradores.

Em relação à valorização da cultura da localidade, faz-se importante comentar que:

“A ideia de referência cultural, além de permitir a ênfase nos laços sociais entre os indivíduos, reforça a possibilidade de formação de grupos” (VELOSO, 2006, p. 444).

Nesse sentido, é fato que, a importância de valorizar as antigas receitas dos moradores do distrito integrando novos conhecimentos referentes à alimentação saudável, pode contribuir significativamente para a melhoria da saúde tanto dos alunos, quanto de suas famílias.

As mudanças devem ser efetivas e regulares, “modificar hábitos de vida envolve mudanças na forma de viver e na própria ideia de saúde que o indivíduo possui” (PÉRES; MAGNA; VIANA, 2003, p. 2).

É fato que a escola deve contribuir de maneira efetiva para que os conhecimentos dos alunos sejam ampliados, e por meio de ações como o de reaproveitamento de alimentos faz-se imprescindível o desenvolvimento de atividades efetivas para a melhoria da saúde, promovendo o envolvimento dos alunos e das famílias, além da efetivação de parcerias com o Programa da Saúde da Família – PSF, buscando a comunicação direta com os moradores incentivando-os a mudanças de hábitos alimentares através de uma alimentação saudável e reaproveitamento dos alimentos.

Por isso, que o projeto se faz importante, por buscar através das ações realizadas no ambiente escolar construir junto a comunidade conceitos referentes à alimentação saudável, promovendo a melhoria da qualidade de vida e saúde de todos os moradores do distrito do Alto Maranhão.

A relevância do projeto se faz na possibilidade de desenvolver em conjunto com os alunos e a comunidade, novos hábitos alimentares, auxiliando tanto na melhoria da saúde, quanto no aspecto econômico, oferecendo à comunidade, opções de reaproveitamento dos alimentos que até o momento eram descartados pelas famílias, sendo desperdiçados.

O envolvimento dos alunos é fundamental para que os mesmos possam se tornar agentes multiplicadores dessa ideia, levando para a sua família, noções de saúde, reaproveitamento de alimentos e conscientização da importância da vida saudável.

Justifica a escolha do tema proposto por perceber que os moradores do Distrito do Alto Maranhão, necessitam ser orientados frente às novas possibilidades de alimentação, sendo informados pelos próprios alunos que, ao desenvolverem as atividades propostas, poderão propagar a ideia contribuindo para a melhoria da saúde de sua família e demais moradores da comunidade.

Salienta-se ainda que, a comunidade possui grande parte de seus moradores

residentes em sítios e fazendas que compõem o distrito, o que favorece o desenvolvimento de atividades de reaproveitamento de alimentos, contribuindo para a economia família e mudança de hábitos, o que é fundamental para o controle da pressão arterial.

Para o desenvolvimento das atividades os alunos das séries finais do ensino fundamental, 6º ao 9º ano, foram envolvidos de maneira efetiva para a realização das receitas alternativas que culminarão em uma cartilha informativa com receitas e orientações em relação à hipertensão arterial.

2.5. Descrição do produto pedagógico

O produto pedagógico desenvolvido foi uma cartilha informativa com receitas de alimentos alternativos e orientações para hipertensos. As receitas foram escolhidas pelos alunos e responsáveis e todas elas se referem ao reaproveitamento de alimentos, principalmente das cascas, onde se encontra maior fonte de nutrientes.

A atividade foi desenvolvida em grupo e as receitas testadas em cada casa que resultou em uma feira de alimentação alternativa, onde a comunidade participou da degustação dos alimentos feitos pelos alunos e familiares e receberam orientações sobre a importância de uma alimentação saudável, principalmente para os que possuem pressão alta.

A idéia de fazer as receitas surgiu de uma conversa com um grupo de alunos do oitavo ano do ensino fundamental em 2011.

A princípio foi realizada a coleta de dados no posto de saúde do distrito – Programa Saúde da Família – PSF, com o objetivo de levantar informações sobre os moradores hipertensos.

Mediante os dados coletados, descobriu-se que uma parcela significativa da população, cerca de 14% possuíam acompanhamento referente a hipertensão (PROGRAMA SAÚDE DA FAMÍLIA – PSF, ALTO MARANHÃO, 2012).

Foi detectado ainda que, os moradores hipertensos não possuem acompanhamento nutricional, sendo recomendada a eles a redução do consumo de sal e a busca por uma alimentação mais saudável.

Outro dado que foi constatado tratou-se que o acompanhamento é realizado pela enfermeira da unidade, por consultas mensais à médica que atende na unidade e o monitoramento é realizado pelos agentes da saúde.

Como foi percebido, aos moradores e alunos não é oferecida nenhuma informação em relação à alimentação saudável em decorrência do reaproveitamento de alimentos.

Por isso, através das atividades desenvolvidas no ambiente escolar foi sugerido pelos alunos, que houvesse atividades práticas que os possibilitassem compreender como que através do reaproveitamento de alimentos, poderia contribuir para o controle da pressão arterial dos moradores e a prevenção em relação à pressão alta.

Nesse sentido, a metodologia utilizada para a realização do produto pedagógico constou de uma pesquisa de campo, onde foram coletados dados junto a Unidade Básica de Saúde – Programa Saúde da Família – PSF, além da realização de pesquisa efetivada pelos alunos com sua família em busca de receitas tradicionais que pudessem ser realizadas tendo como base o reaproveitamento de alimentos.

Além da entrevista (Anexo A), foi coletada junto aos entrevistados, a autorização para o desenvolvimento do estudo, através do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Anexo B); e a autorização do uso de imagem (Anexo C).

O estudo foi realizado através do método de pesquisa de campo, que de acordo com Ruiz (1991), é compreendido como sendo:

A observação dos fatos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados e no registro de variáveis presumivelmente relevantes para ulteriores análises. Um estudo de caso busca compreender a dinâmica dos processos constitutivos, envolvendo um diálogo do pesquisador com a realidade estudada. Ainda segundo este autor, as etapas que compõem a pesquisa de campo são: pesquisa bibliográfica, determinação de técnicas de coleta, registro e análise dos dados (RUIZ, 1991: 79).

O trabalho de pesquisa de campo foi coordenado de maneira a promover a busca de informações referentes às receitas tradicionais, quanto as mais utilizadas pela população, visando adquirir uma quantidade de exemplares que pudessem ser analisados pelos alunos e escolhidas as que comporiam a cartilha de receitas de alimentação alternativa.

Em parceria com o Programa Saúde da Família – PSF, do distrito do Alto

Maranhão, foi estabelecido que após a realização das experiências com as receitas coletadas e a feira de degustação seriam efetivadas campanhas em relação a utilização do reaproveitamento de alimentos para o controle e prevenção da hipertensão, através da distribuição gratuita da cartilha contendo as receitas e as orientações referentes aos cuidados com saúde.

Essa parceria foi efetivada após reunião com a Enfermeira responsável pela unidade de saúde, os professores e os alunos da Escola do distrito.

3 - O produto Pedagógico

Para a realização das receitas com alimentos alternativos, os alunos foram divididos em grupo, para que pudessem pesquisar em suas residências e na comunidade, receitas tradicionais do distrito.

Os critérios utilizados para a escolha dos membros de cada grupo foi por meio da afinidade e proximidade das residências, uma vez que, a escola atende alunos que residem em sítios afastados do perímetro urbano do distrito.

Após a pesquisa de campo realizada junto à unidade de saúde e as famílias do distrito, as receitas foram reunidas e escolhidas pelos próprios alunos buscando selecionar àquelas que lhes agradavam e demonstravam por meio dos ingredientes que se tratavam de receitas que pudessem ser utilizadas através do reaproveitamento de alimentos.

No início de 2012, foi realizada a feira de alimentos alternativos, onde toda a comunidade pode degustar e que resultou em uma cartilha com receitas e orientações para os moradores. Atualmente, a escola busca recursos em parceria com os comerciantes do distrito para a confecção da cartilha para ser distribuída à comunidade.



Foto 01: Feira de Alimentos Alternativos, 2012

A feira foi realizada na Escola Municipal Dona Caetana Pereira Trindade, contando com a participação dos alunos, profissionais da educação e da saúde e comunidade em geral.

Após todo o trabalho de pesquisa realizado pelos alunos, com o envolvimento das famílias para o teste com as receitas propostas, a feira de degustação apresentou como sendo o resultado de todas as atividades.



Foto 02: Feira de Alimentos Alternativos: os alunos na distribuição da degustação dos alimentos, 2012

Os alunos foram organizados em grupo, e, durante a feira de degustação ficaram incumbidos de realizarem a distribuição e explicarem aos visitantes da feira, a importância da alimentação saudável e do reaproveitamento de alimentos, favorecendo o controle e a prevenção da hipertensão, já que esses alimentos se apresentam dentro da recomendação de sal desejável pela saúde.

Os alunos trouxeram as receitas prontas de casa, o que envolveu a família no preparo dos alimentos. Nesse sentido, a participação dos pais nas ações foi considerada um fator positivo.



Foto 03: Feira de Alimentos Alternativos: os alunos e as receitas com base no reaproveitamento de alimentos, 2012.

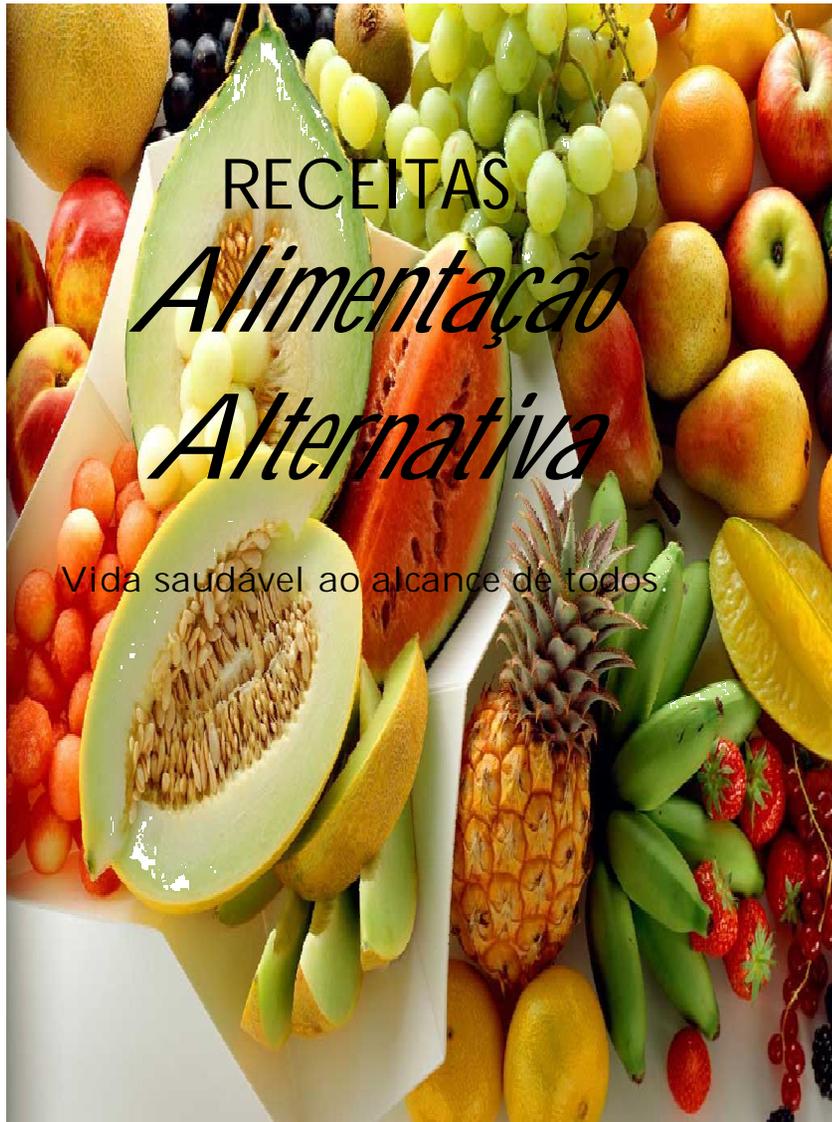
Cada receita apresentada foi testada pelos alunos, compartilhada com os colegas antes de serem expostas nas feiras. As agentes de saúde contribuíram significativamente para que os alunos pudessem realizar de maneira correta as atividades, como a orientação em relação a higienização das mãos e dos utensílios utilizados.



Foto 04: Feira de Alimentos Alternativos: a participação da comunidade, 2012.

Ao fim da feira de degustação, os moradores e alunos foram contemplados com uma palestra realizada pela enfermeira do posto de saúde sobre a importância da alimentação, sobre o reaproveitamento de alimentos e a sua influência na melhoria da qualidade de vida e saúde dos moradores, enfatizando que, através dessas receitas e tantas outras que poderiam ser inventadas a partir da utilização dos alimentos de maneira mais completa, seria possível controlar e prevenir a hipertensão, com baixo custo e maior garantia de saúde.

Como produto dessa feira, apresenta-se a seguir, a cartilha de alimentação saudável, contendo receitas de reaproveitamento de alimentos e orientações fornecidas pelos profissionais da saúde que atuam no Programa Saúde da Família – PSF, no distrito do Alto Maranhão.



RECEITAS
*Alimentação
Alternativa*

Vida saudável ao alcance de todos.

BOLO DE CASCA DE MAMÃO

INGREDIENTES:

2 ovos;
1 colher de sopa de fermento em pó;
2 xícaras de chá de farinha de trigo;
2 xícaras de chá de caldo de casca de mamão;
2 xícaras de chá de açúcar.

MODO DE PREPARAR:

Descasque um mamão maduro e leve as cascas ao fogo em uma panela com água.
Deixe ferver, e depois de frio, bata no liquidificador. Reserve.
Bata as claras em neve. Misture as gemas e continue batendo.
Junte aos poucos o açúcar e a farinha de trigo.
Acrescente uma xícara de chá de caldo de casca de mamão e, por último, o fermento.
Asse em uma forma untada, em forno moderado.
Depois de assado, vire em um prato. Fure com o garfo e despeje a outra xícara do caldo de casca de mamão adoçado.

Alunos: David, Edson, Frank, Yann e Yuri (PAV)
Ajudante: Maria Solange (mãe).

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES:

300 gramas de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de açúcar;
3/4 xícara (chá) de amido de milho;
3 ovos;
3/4 de xícara (chá) de óleo;
2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada;
1 colher (sopa) de fermento em pó.

MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo.
À parte, peneire numa tigela a farinha, o amido de milho, o açúcar e o fermento.
Junte esses ingredientes à mistura, mexendo muito bem.
Unte uma assadeira grande com margarina e farinha.
Coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Alunos: Fabrine, Letícia, Camila, Alisson, Yan, Henrique e Matheus (7º Ano).
Ajudante: Rosilene (mãe)

BOLO DE CASCA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

2 copos (requeijão) de cascas de frutas (manga, goiaba, maçã, banana, pêra, etc.);
1 copo (requeijão) de leite;
2 ovos;
1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga;
1 copo (requeijão) de açúcar;
2 e 1/2 copos (requeijão) de farinha de trigo;
1 colher (chá) de fermento em pó;
1 pitada de sal;

MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador as cascas com o leite. Coe e reserve. Bata as gemas, a manteiga e o açúcar. Acrescente às cascas liquidificadas, farinha, fermento e sal. Misture bem. Por último, coloque as claras batidas em neve. Misture tudo e asse em forma untada.

Alunos: Kátia, Kely, Ana Luiza, Yasmim, Talita, Mateus, Marco Antônio e Carlos Eduardo (7º Ano).

Ajudante: Cecília (vó)

BOLO DE MAÇA COM CASCA

INGREDIENTES:

3 ovos;
1 xícara (chá) de óleo;
2 xícaras (chá) de açúcar;
2 maçãs com casca;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
2 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (sopa) de canela.

MODO DE PREPARAR:

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a casca das maçãs.

Juntar a farinha de trigo e o fermento em pó.

Picar as maçãs, misturando com duas colheres de sopa de açúcar e a canela.

Juntar a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes.

Untar uma forma. Colocar a massa e polvilhar com canela e açúcar.

Leve para assar em forno pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Depois de assar, desenformar e colocar canela e açúcar por cima.

Nomes: Cíntia, João Pedro, Júlio, Luiz Henrique (PAV)

Ajudante: Ângela (amiga).

BOLO DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES:

2 colheres (chá) de canela em pó para polvilhar;
1 colher (sopa) de açúcar para polvilhar;
1/2 xícara (chá) de leite;
1 colher (sopa) de canela;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
3 claras em neve;
4 bananas pratas picadas; 4 cascas de bananas-prata picadas;
3 gemas;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de açúcar; 1/2 xícara (chá) de óleo.

MODO DE PREPARAR:

No liquidificador, bata o óleo, o leite, as gemas, a canela e as cascas de banana.

Em uma tigela, misture o açúcar, a farinha de trigo, o fermento e acrescente a mistura do liquidificador. Por último, junte as claras em neve e as bananas picadas.

Coloque em forma de bolo inglês previamente untada e polvilhada com farinha de rosca e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 25 minutos.

Retire do forno. Espere 5 minutos. Desenforme e polvilhe com o açúcar misturado com a canela.

Alunos: Mateus, Emerson, Igor, Monalisa, Samara e Larissa (9º Ano).

Ajudante: Giovana (tia)

BOLO DE BATATA DOCE COM CASCA

INGREDIENTES:

1 kg de batata-doce;
100 g de manteiga;
3 ovos;
1 pacote de coco seco ralado (100 g);
3 colheres (sopa) de açúcar;
1 lata de Leite Moça;
1 colher (sopa) de fermento em pó;
manteiga para untar;
açúcar de confeiteiro.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata-doce numa panela de pressão com meio litro de água, por cerca de 20 minutos.

Descasque e passe pelo espremedor ainda quente.

Junte a manteiga, os ovos, o coco ralado, o açúcar, o Leite Moça e o fermento em pó, mexendo bem após cada adição.

Despeje em uma assadeira retangular média untada e leve ao forno médio (180°C), por aproximadamente 45 minutos.

Depois de frio, polvilhe com o açúcar de confeiteiro e corte em quadrados.

Nomes: Ana Claudia, Flávia, Vitor, Vitória (PAV)

Ajudante: Paulo (Amigo).

DOCE DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES:

Uma porção de bananas com casca bem maduras (de preferência);
açúcar;
margarina.

MODO DE PREPARAR:

Lave bem as bananas (com a casca) e corte as pontas.
Separe as cascas e leve ao fogo com um pouco de água.
Após as cascas ferverem bem, ficando com as fibras amolecidas na panela, formará um caldo escuro. Não o desperdice.
Ponha as cascas, o caldo e as bananas no liquidificador. Bata bem e leve ao fogo.
Deixe ferver por uns minutos antes de colocar o açúcar e a margarina.
Estará pronto, quando tiver a consistência de doce e cor escurecida.
A quantidade de açúcar depende do seu gosto.

Alunos: Juarez, Willian, Daniel, Júlio, Marcelo, Pedro e Leandro (9ºAno).

Ajudante: Aparecida (mãe)

PUDIM DE PÃO VELHO

INGREDIENTES:

4 pães franceses amanhados bem picadinhos;
1/2 xícara (chá) de açúcar refinado;
1 colher (sopa) de margarina em temperatura ambiente;
1 colher (café) de essência de baunilha;
1 pitada de canela;
1 ovo;
230 ml de leite em temperatura ambiente;
2 bananas nanicas cortadas em lâminas;
1 xícara (chá) de goiabada picada em cubos pequenos.

MODO DE PREPARAR:

Pique o pão bem pequenininho em uma tigela. Depois acrescente o leite, o açúcar, o ovo, a baunilha, a canela, a margarina e misture muito bem até que tudo vire uma massa homogênea. Fica parecendo massa de bolo mesmo.
Divida a massa em duas partes.
Pegue uma forma de buraco no meio pequena. Unte com margarina e polvilhe canela com açúcar. Coloque a metade da massa, fatias de bananas- nanica cortadas no sentido do comprimento e pedaços pequenos de goiabada.
Cubra com o restante da massa. Alise com uma colher.
Leve ao forno pré-aquecido 180 graus por mais ou menos 30 minutos ou até que a superfície esteja dourada.

Alunos: Adriano, Kátia, Kelly, Layon, Marco Antônio – Matheus (6º Ano).

Ajudantes: Elen (mãe) e Débora (mãe)

BOLINHO DE BATATA COM CASCA

INGREDIENTES:

2 xícaras de chá de casca de batata;
2 xícaras de chá de farinha de trigo;
2 colheres sopa de salsinha picadinha;
1 colher de sobremesa de fermento em pó;
2 ovos;
Sal a gosto;
Óleo para fritar.

MODO DE PREPARAR:

Lave bem as cascas de batatas.
Depois leve para cozinhar.
Depois de cozidas, bate-as no liquidificador.
Em seguida, coloque as cascas batidas na tigela e acrescente os ovos, a farinha de trigo, a salsinha, o sal e o fermento em pó. Misture muito bem.
Coloque o óleo na panela. Leve ao fogo e deixe ficar bem quente.
Modele os bolinhos com o auxílio de uma colher e frite até ficar dourado.

Alunos: Igor, Lorraine, Letícia e Camila (6º Ano).
Ajudante: Amélia (vó)

PIZZA DE ARROZ

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de leite;
2 ovos;
1/2 xícara de chá de óleo;
2 colheres de sopa de queijo ralado;
1 colher de sobremesa de sal;
2 xícaras de chá de arroz cozido;
1 colher de sopa de fermento em pó.

RECHEIO:

1 cebola;
3 tomates médios;
1 colher de sopa de orégano;
1 colher de café de sal;
1 colher de sopa de azeite;
Fatias de mussarela (200 g).

MODO DE PREPARAR:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
Unte, enfarinhe uma forma de pizza e despeje a massa.
Pique os tomates e a cebola. Tempere com sal, orégano e o azeite.
Distribua uniformemente sobre a massa juntamente com as fatias de mussarela.
Leve ao forno médio por 40 minutos

Alunas: Jéssica, Michelle, Mariza, Tariane e Ana Carolina (8º Ano).
Ajudante: Gislene (mãe)

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

INGREDIENTES:

4 limões;
açúcar União;
Cerca de 500ml ou mais de água;
Cerca de 4 folhas de couve.

MODO DE PREPARAR:

Lave bem os limões e corte-os em quatro pedaços.
Retire as sementes e as cascas.
Coloque os limões no liquidificador juntamente com a água e as folhas de couve muito bem lavadas e bata.
Depois de bater um tempinho, observando as folhinhas serem bem moídas, coe numa jarra separada e adoce.

Alunos: Felipe, Ingrid, Joyce, Jusleiciamara e Wallef (8º Ano).
Ajudante: Maria (Vó)

SUCO DE CASCA DE PEPINO

INGREDIENTES:

1 pepino médio com casca;
1 litro de água;
2 colheres de sopa de mel.

MODO DE PREPARAR:

Bata bem no liquidificador e coe.

Alunos: Adriano, Carlos Daniel, Layon, Patrick e Wallaf (6ºAno).
Ajudante: Ellen (mãe)

SUCO DE BETERRABA, LARANJA E CENOURA

INGREDIENTES:

300ml de água mineral;
Meia dúzia de laranjas;
Uma beterraba;
Uma cenoura;
Mel.

MODO DE PREPARAR:

Passe a beterraba e a cenoura na centrífuga.
Misture com o suco das seis laranjas e adoce com mel.

Nomes: Ana Maria, Iasmim, Janaina, Juliete e Kerly (7º Ano).
Ajudante: Neuza (mãe)

SUCO DE INHAME COM LIMÃO

INGREDIENTES:

1 inhame tamanho médio;
açúcar ou adoçante (a gosto);
1 limão;
1/2 copo de água;
gelo.

MODO DE PREPARAR:

Bater o inhame no liquidificador com gelo. Passar na peneira.
Voltar para o liquidificador com mais gelo, açúcar ou adoçante (a gosto) e o limão.

Alunos: Igor Cunha, Igor Lobo, Jonas e Luana (6º Ano).
Ajudante: Fernanda (mãe)

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES:

1 abacaxi;
3 ramos de hortelã;
4 xícaras (chá) de água;
açúcar a gosto.

MODO DE PREPARAR:

Descasque o abacaxi, pois só será utilizada a casca.
Lave bem os três ramos de hortelã e também reserve.
Coloque no liquidificador as cascas do abacaxi, os ramos de hortelã e as quatro xícaras de água e bata, acrescentando o açúcar.
Depois é só coar.

Alunas: Flávia, Maria Eduarda, Viviane e Alessandra (7ºAno).
Ajudantes: Eulália (mãe) e Maria Aparecida (mãe)

FANTA CASEIRA

INGREDIENTES:

4 cenouras grandes;
1 copo de suco de limão;
casca de 1 laranja;
3 litros de água;
açúcar (a gosto);
gelo.

MODO DE PREPARAR:

Bata no liquidificador as cenouras com dois copos de água. Coe e reserve o resíduo. À parte, bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja. Coe e acrescente o restante da água, o açúcar e o gelo.
Alunos: Fabrício, Juliana, Leiciane e Wanderson Yuri (9ºAno).
Ajudante: Giovana (mãe)

SUCO DE CASCA DE MANGA

INGREDIENTES:

Casca de 1 manga;
açúcar a gosto;
2 copos de água;
2 pedras de gelo;

MODO DE PREPARAR:

Certifique-se de que a casca da manga tenha sido muito bem lavada.
Pique-a e bata no liquidificador com o açúcar, a água e o gelo.
Se a manga for muito grande, será necessário acrescentar mais água.

Alunos: Eli , Anderson Gustavo, Jaime e Joel (9º Ano)
Ajudantes: Gislene (mãe) e Leia (mãe)

SUCO DE CASCA DE LIMA

INGREDIENTES:

4 a 6 limas;
4 copos de água mineral;
gelo picado;
açúcar.

MODO DE PREPARAR:

Descasque as limas.
Corte as cascas em pequenos pedaços e coloque no liquidificador com gelo picado, açúcar a gosto e água.
Bata bem. Depois coe o líquido em uma peneira fina e sirva.

Alunos: Ana Luiza, Katia, Kelly, Marco Antônio, Matheus e Vanderlúcio.
(6º Ano)
Ajudante: Marli (mãe)

ORIENTAÇÕES PARA HIPERTENSÃO

- Procure alimentar-se em horários regulares, fazendo em torno de seis refeições por dia. Não “pule” nem substitua nenhuma refeição;
- Mastigue bem os alimentos, comendo devagar para facilitar a digestão;
- Procure fazer refeições em lugares tranquilos, evitando outro tipo de atividade enquanto se alimenta (assistir a TV, ler ou conversar);
- Aumente a ingestão de alimentos ricos em potássio (efeito anti-hipertensivo) com feijão, ervilha natural, vegetais de cor verde-escuro, banana, melão, beterraba, frutas secas, tomate, batata inglesa e laranja;
- Prepare os alimentos com pouco sal; procure não temperar saladas com óleos, molhos ou maionese. Prefira temperos naturais: orégano, limão, cebola, manjericão, salsinha, cebolinha, coentro, hortelã, etc. Utilize o azeite em pequenas quantidades;
- Não coloque saleiro à mesa;
- Caso não tenha alguma doença renal, use o sal “light”, que apresenta maior teor de potássio e menos sódio;
- Dê preferência às carnes brancas (peixes e frango) e à carne magra;
- Consuma verduras, legumes e frutas diariamente. E sempre que possível, consumi-os crus;
- Para preparar os alimentos, use de preferência óleo de soja, milho ou girassol; prefira alimentos grelhados, assados, refogados ou ensopados e sempre com pouco óleo, evitando frituras ao máximo;
- Diminua ou, de preferência, elimine o uso de bebidas alcoólicas, cigarro e café;
- Faça atividade física regular e com orientação profissional. Não altere sua alimentação quando estiver fazendo atividade física, mantenha sua dieta;
- Não deixe de tomar o medicamento prescrito pelo médico e não suspenda seu uso sem orientação. Sempre que possível verifique sua pressão arterial no posto de saúde;
- Se estiver com excesso de peso, é necessário que você emagreça;
- Não faça uso dos alimentos a seguir, pois são ricos em sódio e prejudiciais para sua saúde, e podem aumentar ainda mais sua pressão: sal de cozinha e temperos industrializados, molhos industrializados (maionese, ketchup, mostarda, shoyo e etc.), embutidos (salsicha, mortadela, apresuntado, presunto, salame, paio, linguiça e etc.), conservas (piches, azeitona, palmito), enlatados (milho, extrato de tomate, ervilha, seleta de legumes, sardinha), carnes salgadas (bacon, bacalhau, carne seca charque, camarão seco), temperos e sopas prontas, caldos concentrados (Knorr, Maggi), salgadinhos. Biscoitos salgados, margarina com sal, sucos em pó, adoçantes à base de ciclamato de sódio e sacarina sódica e bicarbonato de sódio.

Prefeitura Municipal de Congonhas
Secretaria Municipal de Saúde
PSFs/PACs
Serviço de Nutrição

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida é um fator de suma relevância para o desenvolvimento dos indivíduos. A escola dentre as suas funções visa contribuir através dos conhecimentos de seus profissionais para que os alunos possam ter acesso a informações que os possibilitem atuar ativamente em sua comunidade.

O reaproveitamento de alimentos é uma prática que pode contribuir para que a comunidade integre em sua rotina diária, a alimentação saudável e, ao mesmo tempo, contribuir para com o meio ambiente, por meio de atividades práticas que visem a redução do desperdício de alimentos que são fontes de nutrientes importantes para a saúde.

Em relação ao controle da hipertensão, através da educação ambiental a possibilidade de abstrair do meio ambiente alimentos favoráveis a saúde é destacada, promovendo não apenas o controle da pressão, mas a prevenção para que as futuras gerações possam através da alimentação saudável, estabelecer novos hábitos alimentares.

Em relação a minha prática profissional, o resultado desse produto pedagógico configurou-se como sendo um fator positivo, pois possibilitou junto aos alunos o desenvolvimento de atividades cujos resultados promoveram a integração entre escola, saúde e comunidade.

Considerou-se ao fim desse trabalho que os resultados alcançados junto a proposta de desenvolvimento relacionado à educação ambiental, possibilitou a criação da parceria entre escola, comunidade e saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E DOCUMENTAIS

LESSA, I. **Epidemiologia da hipertensão arterial sistêmica e da insuficiência cardíaca no Brasil.** In: Revista Brasileira de Hipertensão. v. 8. São Paulo. 2001. Disponível em:
<http://www.departamentos.cardiol.br/dha/revista/8-4/epidemiologia.pdf>. Acesso em: 21 de maio de 2012.

PÉRES, D.S.; MAGNA, J.M.; VIANA, L. A. **Portador de hipertensão arterial: atitudes, crenças, percepções, pensamentos e práticas.** In: Revista de Saúde Pública. v. 37. n. 5. São Paulo. 2003. Disponível em:
<http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v37n5/17480.pdf>. Acesso em 21 de junho de 2012.

RUIZ, J.Á. **Metodologia Científica:** guia para eficiência nos estudos. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991.

VELOSO, M. **O fetiche do patrimônio.** Habltus, Goiânia, v. 4, 2006.

ZAITUNE, M.P.A. **Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no município de Campinas, São Paulo, Brasil.** In: Cadernos de Saúde Pública. v. 22. n. 2. Rio de Janeiro. 2006. Disponível em:
http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0102311X2006000200006&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em 03 de maio de 2012.

6 - ANEXOS

ANEXO A

LEVANTAMENTO DE DADOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO DISTRITO DO ALTO MARANHÃO

Nome:

Tempo de serviço:

Função:

Unidade de atuação:

1 – Quantos casos de pacientes hipertensos há no distrito?

2 – Os pacientes possuem acompanhamento nutricional?

3 – Qual a faixa etária dos pacientes?

4 – Qual a frequência de atendimento realizado pelos profissionais da saúde?

5 – São programadas atividades físicas e palestras de orientação aos pacientes?

6 – Como é realizada a triagem dos pacientes?

7 – Existe algum caso de hipertensão infantil?

8 – Existe o acompanhamento de nutricionista na unidade de atendimento?

ANEXO B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada de “Reaproveitamento de alimentos para a melhoria da saúde dos moradores do distrito do Alto Maranhão – Congonhas, Minas Gerais”, o estudo destina-se busca de dados e informações referentes à utilização de receitas com o reaproveitamento de alimentos.

Declaro, portanto, que autorizo minha participação voluntária, livre de vícios como simulação, fraude, erro, dependência, subordinação ou intimidação, pois fui informado (a) de forma clara e detalhada, compreendendo os objetivos, métodos, benefícios, riscos e a importância dessa pesquisa. Estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento, sem nenhum constrangimento ou coerção.

Distrito do Alto Maranhão, Congonhas, _____ de _____ de _____.

_____, Identidade _____.

Participante da pesquisa

Pesquisadora: Elisângela Henriques Veloso

Telefone: (31) 3762-4140

E-mails: elisangelaveloso13@yahoo.com.br

Orientadora: Elaine Soares França

ANEXO C

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS

Eu _____, CPF _____, RG _____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem e/ou depoimento, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), AUTORIZO, através do presente termo, a pesquisadora Elisângela Henriques Veloso a realizar a pesquisa intitulada “Reaproveitamento de alimentos para a melhoria da saúde dos moradores do distrito do Alto Maranhão – Congonhas, Minas Gerais”, realizada nos termos de Trabalho de Conclusão de Curso no curso de Pós-Graduação Especialização Lato Sensu em Docência na Educação Básica – LASEB/UFMG, a realizar as fotos que se fazem necessárias e/ou a colher meu depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas fotos (seus respectivos negativos) e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências, dentre outras formas de apresentação), em favor da pesquisadora da pesquisa acima especificada, obedecendo ao que está previsto nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, Lei N.º 8.069/ 1990), dos idosos (Estatuto do Idoso, Lei N.º 10.741/2003) e das pessoas com deficiência (Decreto Nº 3.298/1999, alterado pelo Decreto Nº 5.296/2004).

Distrito do Alto Maranhão, Congonhas, _____ de _____ de _____.

Pesquisadora responsável pelo estudo

Sujeito da Pesquisa