

NO MEU PRATO, MANDO EU!

<https://dx.doi.org/10.59068/24476137nomeuprato>





Sandra Aparecida Chichito

contatodachichito@gmail.com

Nutricionista, especialista em Nutrição Clínica Hospitalar (GANEP -SP).
Atua há 13 anos em Instituição que executa Medidas
Socioeducativas no estado de São Paulo.

**NO MEU PRATO, MANDO EU!
EN MI PLATO, MANDO.
IN MY PLATE I RULE.**

A adolescência é uma fase da vida marcada por diversas mudanças físicas, hormonais e emocionais. Essas mudanças refletem também nos padrões e hábitos alimentares, uma vez que o indivíduo passa a se posicionar com maior ênfase e ter a oportunidade de escolha, pois quando se é criança essas escolhas ficam em grande parte vinculadas aos pais ou a outros familiares. O adolescente começa a exercer esse direito e desenvolver seus próprios hábitos e padrões alimentares, seja eles motivados pela percepção da própria imagem, aceitação no grupo, impulsos sociais e construção do paladar. A alimentação passa a não ter apenas o aspecto biológico de “nutrir”, mas também ganha força no aspecto social. Diante deste cenário, há uma importante oportunidade para disseminar informações sobre bons hábitos alimentares, com o objetivo de subsidiar melhores escolhas.

Vale citar que no Brasil, a alimentação como um direito social foi assegurada em 04 de fevereiro de 2010, a partir da Emenda Constitucional nº 64, onde altera o art. 6º da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988 (Brasil, 2010)

O Direito Humano a Alimentação Adequada (DHAA) é um conceito abrangente, não devendo limitar-se ao indicativo de quantidades mínimas de nutrientes para sobrevivência e promoção a saúde dos indivíduos. O termo “Direito Humano a Alimentação Adequada” tem origem no Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC) ¹. A alimentação para o ser humano tem papel importante no desenvolvimento da cidadania, abrangendo elementos da justiça social e econômica.

Sendo assim, o pleno atendimento ao DHAA se dará de formas diferentes a depender da necessidade singular de cada grupo ou povo. Por exemplo, o atendimento à DHAA para o homem do campo será diferente daquela dos moradores da cidade, pois o homem do campo necessita de terras para plantar, e os moradores das metrópoles necessitam de trabalho, renda e acesso à água. Pessoas com demandas nutricionais especiais necessitam de acesso a informações acerca dos alimentos que melhor lhes atenderão, assim como o direito à informação e compreensão de rotulagem e tabelas nutricionais fidedignas e claras dos alimentos. Pessoas em privação de liberdade tem o direito a receber alimentação diária que supra todas as necessidades nutricionais para promover e manter sua saúde, crescimento e desenvolvimento, além de respeitar de maneira geral suas características sociais e culturais, uma vez que o indivíduo está momentaneamente impedido de escolher e buscar seu próprio alimento. Desta forma, o termo Alimentação Adequada compreende, dentre outros aspectos, a segurança sanitária², acesso à informação, adequação nutricional, e respeito a cultura alimentar (ABRANDH, 2013).

1 O Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC) foi adotado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1966 e ratificado pelo Brasil em 24 de janeiro de 1992, com o objetivo de conferir obrigatoriedade aos compromissos estabelecidos na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

2 Segurança sanitária está relacionada, de forma geral, a prevenção de riscos à saúde da população, englobando boas práticas de produção a fim de evitar contaminações.

As alterações e formação de comportamento alimentar tem seu peso reforçado quando se trata de jovens que cumprem medidas socioeducativas de internação. Em minha experiência de trabalho na instituição que executa as Medidas em meio fechado no estado de São Paulo encontramos as mais diversas situações que interferem nos padrões alimentares dos jovens, sendo elas desde àquelas como a deficiência do acesso ao alimento (seja ele qualitativo ou quantitativo) que pode levar a quadros de desnutrição pregressa (onde houve carência de nutrientes causando prejuízos no crescimento linear “estatura” gerando um déficit na relação estatura para idade), marasmo (carência de calorias/energia) que leva ao baixo peso corpóreo, ou quadro de sobrepeso e obesidades geradas pelo consumo excessivo de calorias e alimentos processados e ultraprocessados.

Comumente, o que se vê é o comportamento alimentar compulsivo, uma “ânsia” por alimentar-se em demasia, seja pela demanda energética do próprio desenvolvimento e crescimento, ou pela insegurança relacionada a instabilidade de fornecimento alimentar, abstinência ao uso de drogas, etc. Nasce, então, um desafio a nós, profissionais nutricionistas, que além de zelar pela oferta energético / proteica adequados às necessidades de crescimento e desenvolvimento e promover e manter a saúde, devemos procurar identificar possíveis dúvidas e inseguranças alimentares durante o cumprimento da medida socioeducativa, e para isso encontrar formas claras, objetivas e transparentes sem causar constrangimentos³, seja através de atendimentos individuais ou em grupos.

³ Para conhecer a rotina e os hábitos alimentares dos adolescentes, realizamos alguns questionamentos, como: Quem é o responsável pelo preparo da alimentação? Quantas refeições são realizadas ao dia? Quais alimentos costuma consumir e com qual frequência? Tal inquérito, pode evidenciar desestruturação familiar, sociais e/ou financeira.

Transitando por um caminho delicado e sutil, equilibrando os direitos individuais e coletivos de modo a serem igualmente respeitados, uma vez que a proposta de cardápio (referindo-se à diversidade, quantidade e frequência de gêneros alimentares) é elaborada também a fim de atender as preferências e aversões da maioria, características sociais e culturais, sendo importante ainda, ofertar de tempos em tempos novos alimentos e preparações para “estimular o paladar”, na tentativa de diversificar ao máximo o cardápio, evitando assim a monotonia alimentar e alcançando as necessidades adequadas de nutrientes e minerais.

Em minha prática clínica atuando como nutricionista no Sistema Socioeducativo Paulista de Internação, frequentemente observo comportamentos de compulsividade alimentar motivado por diversas razões (abstinência pelo uso de entorpecentes, ansiedade, etc.). Elaborei vários trabalhos com o objetivo de levar os jovens ao entendimento de que eles têm, assim como todo ser humano, direito a alimentação adequada que contemple não apenas a quantidade, qualidade e variedade, mas também o acesso à informações que subsidiem boas escolhas. Para alcançar tais objetivos utilizei metodologias ativas (estratégias de ensino em que se coloca o indivíduo no centro do processo de obtenção de aprendizagem).

Existem algumas experiências que gostaria de compartilhar, em razão de seus resultados plenamente satisfatórios e de grande alcance. Uma delas e, particularmente minha preferida, devido aos efeitos positivos, assimilação, interesse e participação dos jovens durante sua execução, foi a dinâmica intitulada: *Alimentação adequada, será que recebo o suficiente?*

O desafio era levar ao entendimento dos adolescentes que a alimentação servida diariamente era, suficiente e adequada ao seu desenvolvimento, crescimento e promoção à saúde. Desenvolvi um trabalho dinâmico e visual. Para sua execução utilizei uma balança digital de mesa (com medida de peso até 10 kg), um recipiente transparente (com capacidade para 5 litros), um dia de cardápio completo (fornecido em doação pela então empresa prestadora de serviços de alimentação terceirizada). Após introdução ao trabalho (explicação de forma geral sobre conceitos como “calorias”, “nutrientes”, “equilíbrio com base na pirâmide alimentar”, “estirão”, “obesidade”, “comorbidades”, etc.), iniciamos o trabalho prático.

Os jovens foram dispostos em semicírculo garantindo a visão de todos ao “centro”, onde havia posicionada uma mesa, a balança e o recipiente transparente devidamente “tarado” (seu peso zerado), ao lado uma segunda mesa com todas as preparações do cardápio do dia, acondicionadas em marmitex. Durante o desenvolvimento da dinâmica, aquele recipiente representava “nosso corpo”, e a medida que íamos nos “alimentando” as porções eram colocadas no recipiente. Ao final foi revelado o total em quilogramas e também em quilocalorias mais ou menos equivalentes. O impacto visual gerado foi grande, os jovens queriam saber os cálculos de consumo (em quilogramas) durante períodos diversos, *“quanto vai dar em uma semana? E em um mês, três, seis meses?”*, a medida que os números eram revelados, os jovens iam se convencendo de que estavam recebendo a alimentação de forma adequada, que não havia “falta”. Ao final foi gerada uma roda de conversa, onde os jovens tiveram a oportunidade de expor suas dúvidas, opiniões e conclusão.

Após a realização deste trabalho pude observar a redução da insegurança em relação à quantidade de alimentos servidos, assim como a procura por orientações para reeducação alimentar e qualidade de vida e adesão a propostas de dietas hipocalóricas (com objetivo de diminuir o peso corpóreo em casos de obesidade).

Um segundo trabalho realizado, agora em outro grupo onde a queixa era de que estavam “passando fome”. Mediante estes questionamentos a metodologia de trabalho escolhida abrangeu todo o grupo de referência (agentes socioeducativos, familiares e profissionais dos setores pedagógico, psicossocial e administrativo).

Em momentos distintos e com abordagens específicas a cada grupo de profissionais dentro da proposta socioeducativa, realizamos rodas de conversa, com o objetivo de informar a todos, qual o papel e a importância da nutrição e alimentação no cumprimento da medida socioeducativa de internação. Para atingir aos adolescentes, a estratégia utilizada foi ministrar palestra pautada em um conjunto de imagens reais e impactantes de situações extremas de escassez de recursos e alimentos, o que chocou a todos, visto que infelizmente se trata de uma dura realidade, mas que foi fundamental para levá-los a compreensão de que as quantidades, diversidade e qualidade da alimentação servida na instituição não era compatível com situações de dificuldade e escassez que uma parcela significativa da população do país enfrenta. Aos familiares foram detalhados os objetivos e o papel da alimentação e nutrição, sendo eles: suprir as demandas exigidas pela faixa etária assistida; fornecimento de alimentação segura do ponto de vista higiênico sanitário; educação alimentar; prevenção à doenças e da promoção à saúde.

Mais do que a oferta de um cardápio diário que garanta as necessidades de nutrientes, vitaminas e minerais específicas ao grupo dos adolescentes, é importante destacar que a modalidade de serviço “a granel”, exerce um papel essencial na socioeducação, uma vez que o jovem terá seu direito de escolha reconhecido, garantido e respeitado, contribuindo para o pleno desenvolvimento de bons hábitos e padrões alimentares, que poderão ser, após o cumprimento da medida socioeducativa, replicados em seus lares, para familiares e/ou amigos.

Essas experiências estiveram baseadas no direito humano à alimentação adequada, não só do ponto de vista biológico de desenvolvimento, mas também contribuindo para o desenvolvimento da cidadania através do respeito ao alimento e da diversidade de hábitos, fazendo da alimentação, um ato seguro, saudável, equilibrado e acima de tudo prazeroso.

REFERÊNCIAS

ABRANDH. **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional** / organizadora, Marília Leão. – Brasília: ABRANDH, 2013. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/_DHAA_SAN.pdf. Acesso em 02/03/2023.

Brasil. **Emenda Constitucional nº 64, de 04 de fevereiro de 2010** Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Presidência da República, 2010. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emen_das/emc/emc64.htm. Acesso em 02/03/2023.

Brasil. **III Relatório do Estado Brasileiro ao Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais**, 2019 / Ministério da mulher, da família e dos direitos humanos – Assessoria especial de assuntos internacionais. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/atuacao-internacional/relatorios-internacionais-1/IIIRelatriodoEstadoBrasileiroaoPactoInternacionalsobreDireitosEconmicosSociaseCulturais.pdf>. Acesso em 07/03/2023.

COMO CITAR ESTE TEXTO

Chichito, Sandra A. (2023). Em meu prato, mando eu! **Pathos: Revista Brasileira de Práticas Públicas e Psicopatologia**, v. 9, n.1, 190-199. <https://dx.doi.org/10.59068/24476137nomeuprato>

RECEBIDO EM: 15/03/2023

APROVADO EM: 25/04/2023