

DESENVOLVIMENTO DE AÇÕES METODOLÓGICAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E NUTRIÇÃO JUNTO A PORTADORES DE DEFICIÊNCIAS

Roberta Lima Guterres, Thais Philippi Matos

Acadêmicos do Curso de Nutrição da UFSC

Neila Maria Viçosa Machado

Professora do Departamento de Nutrição da UFSC (Coordenadora)

neila@ccs.ufsc.br

Resumo

O trabalho desenvolvido na Associação Catarinense para Integração dos Cegos, ACIC, visou o desenvolvimento de ações metodológicas de educação em saúde, nutrição e alimentação que buscam romper os limites que impedem as ações profissionais de construir a qualidade em saúde e nutrição junto a portadores de deficiências.

Palavras chave: deficientes visuais, ações educativas, trabalho em grupo.

Introdução

A Associação Catarinense para Integração do Cego, ACIC, fundada em 1977, é uma entidade de cegos para cegos, que tem entre seus principais objetivos promover e realizar a educação, reabilitação e profissionalização de pessoas portadoras de deficiência visual.

O trabalho da Nutrição iniciou na associação como atividade de estágio curricular dos graduandos do último ano do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, no ano de 2001. Em 2002, transformou-se em projeto de extensão, perpetuando como tal até o ano de 2004 e com perspectiva de continuidade nos próximos anos.

Com o objetivo de desenvolver ações educativas relacionadas à saúde, nutrição e alimentação, foi criado o Grupo Ser Saudável, que desde o ano de 2002 vêm realizando atividades com os alunos da instituição. O trabalho de grupo permite avançar em muitos aspectos do cuidado a saúde, da autonomia do indivíduo em relação a sua saúde e do olhar do grupo em relação ao cuidar de cada ser humano que o compõe.

Mas, quando nos referimos à garantia da saúde envolvendo a questão da alimentação e nutrição, surgem discussões em torno das questões ligadas a fatores sociais, econômicos, aspectos sensoriais (visão, audição, tato, olfato, gustação) e culturais que influenciam a construção de hábitos alimentares. Diferentes pesquisas envolvendo a questão dos sentidos na construção da qualidade nutricional dos indivíduos têm demonstrado a validade de patrocinarmos o resgate de hábitos alimentares saudáveis e historicamente construídos, estimulando a utilização dos aspectos sensoriais.

Então, como concretizar um processo de construção do conhecimento nutricional quando um dos aspectos sensoriais não se faz presente? Este é um desafio: pensar em uma proposta de educação e em uma atuação do nutricionista, que busque romper com limites que impedem as ações profissionais de construir a qualidade em saúde e nutrição junto a portadores de deficiências.

Tendo presente este desafio, desenvolveu-se uma proposta de educação envolvendo uma metodologia centrada em dinâmicas de grupo, atividades lúdicas, mensagens de elevação espiritual, auto-ajuda, estórias e fábulas e atividades para desenvolvimento dos sentidos, com a intenção de consolidar nos indivíduos freqüentadores do Grupo Ser saudável, os elementos que garantem a construção do ser saudável a cada momento de seus viveres.

A opção por esta forma de metodologia partiu do entendimento de que a consolidação dos espaços de elaboração do ser saudável envolve o resgate em cada indivíduo em particular e no grupo como um todo, da percepção de que esta construção é responsabilidade de todos.

Material e Métodos

A teoria orientadora do desenvolvimento do trabalho de grupo baseia-se na concepção de que as construções individuais liberadas no coletivo formam novas construções capazes de transformar a realidade do coletivo a partir do indivíduo e do indivíduo a partir do coletivo. [Osório, 2000]

A dinâmica de grupo é a discussão e a decisão em grupo, em substituição ao método tradicional de transmissão sistemática de conhecimentos [Albigenor & Rose Miolitão, 2003].

Desta forma, o espaço grupal em nosso trabalho passou a ser o local privilegiado de discussão e tomada de decisões dos indivíduos que compunham o Grupo Ser Saudável.

Antes de qualquer descrição técnica é importante ressaltar que a metodologia utilizada do início ao fim do trabalho foi baseada na horizontalidade e na afetividade ao se relacionar. O estabelecimento de uma relação entre a equipe de trabalho e os indivíduos componentes do grupo foi a preocupação inicial e possibilitou a construção e manutenção de um trabalho harmonioso.

Durante o decorrer do ano, o grupo se encontrava duas vezes por semana, sendo desenvolvidas diversas atividades, nas quais destacaram-se algumas que os integrantes tiveram maior envolvimento e os resultados foram mais expressivos.

As mensagens de elevação espiritual, auto-ajuda, estórias e fábulas eram lidas semanalmente, a fim de enriquecer o trabalho do grupo, gerando maior integração dos participantes, incentivando cada aluno na realização de suas tarefas diárias e na superação dos desafios que surgem a cada dia. Quando o facilitador tem a sensibilidade de escolher e adaptar da melhor forma possível essas mensagens a seu grupo, a atividade vivenciada tem uma riqueza extraordinária, pois o grupo é o resultado da dialética entre a história do grupo e as histórias dos indivíduos com seus mundos internos, projeções e transferências na sucessão da história da sociedade onde estão inseridos [Madalena Freire, apud Vivendo e aprendendo com grupos (2001)].

Uma atividade que merece ser citada é a “Dinâmica das Frutas”, onde procurou-se aprimorar o sentido do paladar, olfato e tato com o objetivo de levar os indivíduos cegos a reconhecer diferentes tipos de frutas e identificar novas frutas, resgatando, através do patrocínio dos sentidos, frutas que culturalmente fazem parte da história de vida de cada um.

A seleção das frutas foi feita a partir de alguns critérios, como frutas informadas pelos participantes do grupo como fazendo parte de sua cultura alimentar; frutas que não faziam parte da cultura alimentar dos frequentadores do grupo, mas que eram em relação à saúde e nutrição, importantes de serem conhecidas pelos mesmos; frutas de diferentes formatos para patrocinar o sentido do tato, com cheiros fortes e característicos para incentivar o olfato e, por fim, frutas cortadas para degustação possibilitando o incentivo do paladar. A atividade foi realizada em pequenos círculos,

para que cada um pudesse tocar, degustar e sentir o aroma de cada fruta, podendo assim identificar e diferenciar cada uma delas e relatar ao grande grupo as sensações da degustação.

Essa atividade também foi desenvolvida buscando consolidar nos participantes do grupo possibilidades de autonomia frente tanto à seleção como à aquisição de sua alimentação.

Outra atividade de destaque foi a realização de uma aula de ioga, com cerca de 25 alunos da Associação, ministrada por um profissional especializado. A idéia da aula partiu do fato de muitos participantes apresentarem ansiedade, falta de ânimo, de conhecimento do esporte e da filosofia da ioga e para demonstrar que não há limites quando se quer atingir um objetivo. Muitos alunos não tinham conhecimento de como era uma aula de ioga e se achavam incapazes de realizá-la.

Visando o objetivo do Grupo Ser Saudável de preconizar a qualidade de vida, proporcionar o aprendizado e a integração, elevar o bem-estar e a auto-estima, demonstrar a capacidade de todos serem responsáveis pela qualidade de sua própria saúde, a aula de ioga serviu como uma oportunidade de reafirmar esses pensamentos e proporcionar novas sensações e experiências.

Uma atividade que também merece ser destacada foi a realização do “Baile dos Sucos”, que é um encontro de integração de todos os freqüentadores da ACIC, onde os alunos desenvolvem suas habilidades tocando instrumentos musicais, cantando, dançando. O baile possui essa denominação, pois são oferecidos sucos naturais diversificados e diferentes do que a instituição tem acesso cotidianamente, sendo um incentivo ao consumo de alimentos naturais e desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis. Essa atividade marca o encerramento das ações do grupo ser saudável no decorrer de um ano e é sempre muito solicitada pelos alunos da Associação, sendo realizada desde o ano de 2002. Além da confraternização e da integração gerada por esse encontro, “pois não basta ao ser humano o esforço individual sem sua inserção no coletivo” [Osório, 2000], há outros aspectos que são trabalhados durante essa atividade. O desenvolvimento dos sentidos, através da música, da dança e do canto; os notórios avanços na desenvoltura e comportamento de alguns alunos, que se mostravam pouco expressivos e pouco participativos; a troca de vivências, experiências e saberes, através do contato mais próximo e mais descontraído entre alunos, funcionários e professores.

Além das ações já mostradas, ainda foram realizadas atividades que também merecem destaque, pois obtiveram grandes resultados e foram muito bem aceitas pelos integrantes do grupo. Entre elas houve uma atividade que desenvolveu as habilidades manuais dos alunos, através da pintura de painéis com tinta guache; houve também uma atividade que proporcionou um contato com a natureza, onde o grupo trabalhou o contato com a grama, com as árvores, flores, tocando e sentindo o aroma das plantas; foi realizada uma dinâmica de massagem corporal, onde o grupo sentiu melhor cada parte do seu corpo e do corpo do colega, tendo melhor conhecimento do próprio corpo e proporcionando maior proximidade com os colegas de grupo.

Resultados e Análise

O trabalho do Grupo Ser Saudável tratou da educação em saúde, nutrição e alimentação, sendo realizado duas vezes por semana, com duração de, em média, 2 horas ao dia, com participação efetiva de aproximadamente 30 alunos, demonstrando que a metodologia utilizada era bastante aceita por todos e que o grupo já está muito bem consolidado na Associação.

A consolidação desse grupo está sendo cada vez mais fortalecida e durante o passar do ano de 2004 as relações estreitaram-se ainda mais, formando uma verdadeira e grande família, onde todos trocaram vivências, experiências, valores e saberes.

Com o desenrolar do trabalho, ficou clara a necessidade que os alunos possuem de argumentar, falar, escutar, aprender, ensinar, pois em vários momentos eles conduziam o Grupo relatando experiências, tirando dúvidas dos colegas, conduzindo os amigos aos seus assentos, opinando sobre os temas discutidos, desabafando suas angústias após cada dinâmica, aula ou mensagem lida, sorrindo após cada “batalha” vencida. Todos os fatos foram valorizados, pois cada ação ou reação dos integrantes relata um pouco das suas histórias individuais que são muito importantes para a construção de todo o grupo e para a efetivação do trabalho.

A integração entre os alunos era notória e observaram-se muitos avanços na desenvoltura e comportamento de vários deles, que no início eram pouco expressivos e pouco participativos, mas com o passar do tempo foram os que mais surpreenderam com a efetiva frequência, senso de humor, opiniões e afetividade.

Em relação às dinâmicas, às mensagens, atividades lúdicas e trabalhos de

desenvolvimento de outros sentidos percebeu-se em cada atividade realizada uma emoção e um resultado particular. Pode-se afirmar que em todos os casos os objetivos foram atingidos e superados, pois os resultados foram recompensadores e com certeza surtiram efeito no coletivo e no individual. Isso foi constatado através das falas e expressões de cada aluno como, “ai nunca tinha parado para analisar o cheiro e as formas das frutas, simplesmente ia ao supermercado e pegava a primeira que podia”; “nossa como existem frutas com cheiro parecido e ainda por cima muitas delas eu nem conhecia”; “agora devíamos fazer essa dinâmica com outras coisas, pra gente aprender outros cheiros e formas”; “vamos, gente, vem dançar, parece que eu to voando”; “viu como a gente também canta bonito?”; “agora quem vai cantar sou eu, porque cantar é bom a gente coloca tudo para fora”. Essas falas foram gravadas durante as “Dinâmicas das frutas” e o “Baile dos sucos” demonstrando o prazer e a alegria dos participantes. Outros dizeres durante a aula de ioga e após a leitura das mensagens ficaram bem evidentes e demonstraram emoção e a superação de barreiras, como por exemplo, “meus Deus eu não acredito que consegui fazer uma aula de iôga, ninguém lá em casa vai acreditar”; “essa aula é boa, relaxa e eu quase dormi”; “ai que chique a gente também pode fazer essa tal de ioga”. Após a leitura de algumas mensagens, alguns alunos fizeram comentários: “poxa, acho que está na hora de eu cavar um metro a mais na vida, vocês me ajudam muito”; “então agora eu posso falar que eu amo vocês”; “essas mensagens parecem que são feitas especialmente para mim”; “cada vez que vocês lêem esses textos eu fico toda arrepiada”.

Avaliando todas essas falas, todas as mudanças ocorridas na Associação e a consolidação do Grupo, pôde-se constatar que muitas barreiras foram superadas, que cada um que passou pelo Grupo pode ser responsável pelo seu próprio Ser Saudável e que cada vez mais o lúdico, a horizontalidade, a afetividade e o trabalho em grupo são peças chaves para o aprendizado, para a integração e para superação de limites.

A cada momento compartilhado, a cada objetivo alcançado e a cada gesto, fala ou expressão dos alunos fica a certeza da necessidade e da importância do Grupo Ser Saudável como construtor do conhecimento, da integração, da alegria, do amor, das trocas e do prazer em realizar a educação em saúde, alimentação, nutrição e qualidade de vida com seres humanos muito especiais.

Considerações Finais

Antes de qualquer coisa, é importante salientar a importância e a satisfação de se trabalhar em grupo. O trabalho, a vida em grupo oportunizam um universo de experiências que proporciona o desenvolvimento e crescimento das pessoas a partir da descoberta de si mesmo e dos outros. Assim, consegue-se alcançar objetivos, desenvolver habilidades, transpor barreiras que antes pareciam intransponíveis e inalcançáveis.

O trabalho desenvolvido na Associação Catarinense para Integração dos Cegos trouxe experiências e benefícios, não só para os frequentadores da instituição, mas também para nós, que trabalhamos junto a eles durante todo esse ano.

Uma fala de Virgínia Filártiga (2001) traduz todo o sentimento retumbante *“Trabalhar com grupos... O previsível e o imprevisível me gratificam. O controlável e o incontrolável me motivam. A unicidade e o diverso me espantam. Mas é o resultado que me nutre e fortalece como gente”*.

Outro ponto que merece destaque é a questão dos sentidos na construção da qualidade nutricional dos indivíduos, o desafio de concretizar um processo de construção do conhecimento nutricional quando um dos aspectos sensoriais não se faz presente. Esse foi o grande objetivo que norteou o trabalho desenvolvido e o primeiro obstáculo que precisa ser superado é o claro preconceito carregado por um grande número de pessoas que por eles cruzam, ora expresso na forma de pena, ora na forma de descaso, ora na forma de descrédito. Como fica caracterizado em suas falas: “Tem gente que acha que cego não sabe de tudo que está se passando ao redor dele”; “A gente também sabe fazer as coisas com as mãos” ou “Eu me viro sozinho, sei cozinhar, passar roupa, comprar minhas coisas”.

As ações metodológicas que foram desenvolvidas mostram resultados concretos na construção da qualidade em saúde, nutrição e alimentação de cada indivíduo participante. Sobre o que ficou para a comunidade em questão, podem ser ressaltados três aspectos importantes: as mudanças no comportamento alimentar dos alunos, a consolidação do espaço de grupo dentro da instituição e a construção do conhecimento, não somente a respeito de saúde, nutrição e alimentação, mas de vivências e experiências de vida e troca de saberes. Um importante aspecto nessas ações

é a sensibilidade ao se relacionar com os freqüentadores da Associação, conhecer suas particularidades, suas necessidades e seus desejos. Tecer um trabalho horizontal, onde todos são iguais, aprendem, ensinam e convivem de forma humana, valorizando o saber do outro. O trabalho técnico e de imposição de conhecimento não é bem vindo e não fez parte da rotina do trabalho que foi desenvolvido. Como cita Neila Machado (2002), *“para que estes espaços privilegiados de relação de troca possam se consolidar na sociedade e permitir que os indivíduos se façam presentes enquanto sujeitos construtores do conhecimento social, torna-se necessário que nossa prática educativa se desenhe com outros falares”*.

A vivência proporcionada por este trabalho de extensão consolidou a percepção de que o conhecimento científico surge nos espaços de vida dos seres humanos. Assim, fica extremamente claro que a interação com a comunidade que rodeia a universidade, a interação com a vida real é a única forma verdadeira de conformar a formação de profissionais capazes de atuar de forma contextualizada e humana, como o mundo necessita. Sendo de outro modo, continuarão a ser oferecidos à sociedade profissionais desqualificados, não somente do ponto de vista técnico, mas acima de tudo, do ponto de vista humano, incapazes de lidar com a dinamicidade das relações humanas, fator tão crucial à efetividade das ações.

Referências

ALBIGENOR & ROSE MILITÃO. **SOS Dinâmicas de Grupo**. 7 ed. São Paulo: Qualitymark, 2003.

ALMEIDA, P.N. de. **Educação lúdica: técnicas e jogos pedagógicos**. São Paulo: Loyola, 2000.

MACHADO, Neila Maria Viçosa. **Pensando um pouco sobre a questão da metodologia e o processo de ensino aprendizagem na Nutrição**. 2002. Departamento de Nutrição. Centro de Ciências da Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina. (mimeo)

OSÓRIO, L. C. **Grupos, teorias e práticas: acessando a era da grupalidade.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

TATAGIBA, Maria Carmen; FILÁRTIGA, Virgínia. **Vivendo e aprendendo com grupos: uma metodologia construtiva de dinâmica de grupo.** Rio de Janeiro: DP&A, 2001. 156p