

PROGRAMA ALIMENTE-SE BEM:UM TOQUE DE ALIMENTAÇÃO E CULTURA NAS ONDAS DO RÁDIO

Thâmara Samara Oliveira Pereira¹; Yasmin Kethlyn Gomes Dos Santos²; Ingrid Cristina Silva de Oliveira³; Adriana Lucia Meireles⁴; Anna Cecília Queiroz de Medeiros⁵; Thayse Hanne Câmara Ribeiro Do Nascimento⁶

^{1,2,3}Graduandas em Nutrição na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi-FACISA/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN. E-mails: thamarasamara@hotmail.com; yasminkethlyn@gmail.com ; ingridcrisoliveira@gmail.com

⁴Doutora e Mestre em Saúde Pública, ambos pela UFMG. Docente do Curso de Graduação em Nutrição da FACISA/UFRN. E-mail: dri_meireles@yahoo.com.br

⁵Doutoranda em Psicobiologia e Mestre em Ciências da Saúde, ambos pela UFRN. Docente do Curso de Graduação em Nutrição da FACISA/UFRN. E-mail: annacqm@yahoo.com.br

⁶Doutoranda em Administração pela UFRN e Mestre em Bioquímica, ambos pela UFRN. Docente do Curso de Graduação em Nutrição da FACISA/UFRN. E-mail: thaysehanne@gmail.com

RESUMO

A alimentação é mais do que uma necessidade fisiológica, pois inclui conhecimentos e tradições mantidas através de gerações, que são repletas de particularidades e remetem à identidade de um povo (BURKE, 2010). Nesse contexto, o trabalho relata a experiência em um projeto de extensão realizado pela Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi-FACISA, uma unidade especializada da Universidade Federal do Rio Grande do Norte-UFRN, em parceria com a emissora de rádio AM, da cidade de Santa Cruz-RN, tendo como foco os programas sobre o tema “Alimentação e cultura”. O programa “Alimente-se Bem” é produzido por alunos do curso de graduação em nutrição, sob orientação de professores, sendo editado e veiculado pela rádio local, que abrange cerca de 100 municípios nas proximidades da região do Trairi Potiguar. O tema alimentação e cultura foi contemplado através de 15 programas, subdividido nos subtemas: alimentação e cultura; comidas juninas; e boas práticas de manipulação de alimentos regionais. Os ouvintes apontaram boa aceitação em relação ao programa e às informações veiculadas. Como considerações finais, infere-se que esta ferramenta estimula o desenvolvimento hábitos alimentares saudáveis e o bem estar dos indivíduos, sendo um significativo instrumento de educação nutricional devido à escassez de nutricionistas em regiões interioranas do nordeste. Acerca da temática, estima-se que contribuiu com a valorização das tradições da cultura alimentar regional, com a introdução de boas práticas no uso de produtos típicos da região nordeste e a desconstrução de tabus e mitos alimentares locais.

INTRODUÇÃO

A alimentação é indispensável à vida do ser humano. É por meio dela que este absorve e retira os nutrientes fundamentais para o desenvolvimento, crescimento e para a realização de tarefas.

Definir cultura alimentar não é fácil, pois, o conceito engloba um conjunto de valores, tradições e mitos de um grupo de pessoas de uma determinada localidade. De acordo com a BRASIL (2001), “a nossa cultura – nossas crenças, tabus, religião, entre outros fatores – influencia diretamente a escolha dos nossos alimentos diários”, mostrando assim que a alimentação da população, hoje em dia, leva-se mais estes fatores em consideração do que as próprias necessidades fisiológicas do indivíduo.

A cultura é fruto do aprendizado, no qual cada indivíduo constrói e representa a sua, incorporada de valores e significados, e a reflete na sua alimentação. Desse modo percebe que a alimentação hoje para o homem contemporâneo é muito mais do que uma necessidade fisiológica. “Conhecimentos e tradições são passadas adiante através das gerações, repletas das particularidades que remetem à identidade de um determinado povo” (BURKE, 2010).

A ideia de cultura está atrelada a formação da identidade de uma família, ou de um grupo, enfatizando assim na formação da cultura alimentar. As preferências alimentares, os costumes e os valores, são transmitidos de maneira implícita, na qual, a partir disso, estabelecemos nossas próprias opiniões quanto às nossas preferências sobre determinado alimento dentro das exigências e particularidades presentes em nossa cultura, mostrando assim que o homem está preso ao seu paladar (FREYRE, 2002).

De acordo com a Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA (2004) “a escolha dos alimentos, sua preparação e consumo estão relacionados com a identidade cultural (...), que estão intimamente relacionados com a história, o ambiente e as exigências específicas impostas ao grupo social pela vida do dia-a-dia”, assim, cada sociedade desenvolve sua prática alimentar, estas simbolizam diversas culturas, no qual umas acabam criando raízes enquanto que outras desaparecem.

A CONSEA (2004) enfatiza que,

Uma caracterização da cultura alimentar brasileira deve considerar três outros aspectos. O primeiro deles é a dimensão continental do país, não apenas em seus aspectos físicos, mas na própria diversidade de condições históricas de apropriação e colonização de seu território. Por isso, o Brasil não tem uma única cultura alimentar, mas culturas alimentares diversas em cada uma de suas regiões, com pratos típicos que são verdadeiros marcadores de identidade. O segundo aspecto é que, ao lado da influência de portugueses, negros e indígenas, há a marcante presença de famílias italianas, alemãs, espanholas, polonesas, japonesas e árabes, entre outras, que se estabeleceram em regiões específicas pelo país, introduzindo seus hábitos alimentares. Por fim, devem ser considerados os fatores ambientais e sua influência nas condições de existência- clima, tipo de solo, disposição geográfica, a fauna e a flora de cada região, bem como a própria capacidade de acesso dos diferentes grupos sociais aos alimentos.

E, quando se refere à cultura alimentar brasileira, pode-se falar sobre as comidas juninas que são típicas em todo o país, como por exemplo, as comidas derivadas do milho, como a canjica, a pamonha, milho cozido, milho assado, bolo da moça, pé-de-moleque, bolo

de milho, cocada, entre outros. Porém, estes alimentos diferenciam de acordo com cada região do Brasil, em que segundo Rangel (2008), a culinária junina é um capítulo à parte, onde a canjiquinha e o munguzá são do Nordeste, o curau e o bolo de fubá com erva-doce do Sudeste, além do amendoim torradinho ou em suas variações, sendo a paçoquinha, o pé-de-moleque e o gibi, sem esquecer da pipoca que é um prato nacional.

Com a introdução da urbanização na sociedade contemporânea, tem-se aumentado a busca por alimentos práticos, em função da diminuição do tempo das pessoas para prepararem seu próprio alimento. De acordo com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA (2004),

A ampliação das possibilidades de comunicação, com a expansão do sistema de transportes, encurtou as distâncias entre os diferentes mercados e um número crescente de alimentos passou à categoria de produto industrializado. Os consumidores viram crescer as oportunidades de conhecerem alimentos provenientes de regiões distantes, ampliando suas opções de escolha, acelerando-se o intercâmbio de hábitos alimentares entre as diferentes regiões do país, bem como o contato e mesmo a adoção de culturas alimentares de outras partes do mundo.

Tanto a população mais carente quanto a população mais rica, economicamente, sofrem influência da publicidade, o que interfere nas suas escolhas alimentares, desta forma, destacam-se também as transformações nos cardápios brasileiros, em que a população urbana que se alimenta fora de casa, passou a introduzir na sua dieta alimentos como os *fast food*, alimentos congelados e pré-cozidos em virtude da falta de tempo, no qual hoje é muito marcante o ato de alimentar sozinho nas refeições. Diante disso, percebe-se como a cultura alimentar é uma variável que sofre mutação, no qual a sociedade perde suas tradições e estão sujeitos as modificações impostas pelo século XXI.

A cultura alimentar é um patrimônio que deve ser preservado. Com isso, é necessária a criação de estratégias que abordem a sociedade, para que esta realmente conheça a história agrícola e alimentar, valorizando a sua cultura. Afinal, os hábitos alimentares é um conjunto que definem a própria identidade do indivíduo (CONSEA, 2004).

O Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional aponta que educar um indivíduo não é saber persuadir, é necessário ganhar a confiança, porque o ser é composto de costumes e valores, e modificá-los não é uma tarefa fácil, desta forma, o direito do consumidor de ser informado sobre o que está comendo, também é uma condição da segurança alimentar (CONSEA, 2004).

Nessa perspectiva, o rádio é uma ferramenta capaz de persuadir positivamente a sociedade, valorizando a cultura alimentar local. A comunicação é uma forma de informar a sociedade, desmitificando mitos que nos rodeiam e que interferem nos nossos hábitos alimentares. O rádio é visto como um resgate da atenção do ouvinte, porque mesmo ocupado à sociedade dedica seu tempo a essas atividades. Segundo Oliveira (2014),

“Atividades de educação em saúde utilizando o rádio, além de serem bem vistas pela população, encontram também boa aceitação entre profissionais de saúde, tanto pelo grande alcance das atividades, quanto também pela baixa complexidade inerente ao uso desta plataforma. No entanto, é consenso que a utilização do rádio, na área da saúde, não tem sido explorada adequadamente, por vezes restrita a eventos pontuais e descontinuados, havendo necessidade de maiores investimentos e incentivos à produção e implementação de atividades de comunicação em saúde utilizando esta tecnologia.”

O espaço radiofônico é um veículo inovador presente nos domicílios, que tem o domínio de persuadir os ouvintes, no qual é recurso com aspectos culturais e ao ser utilizado pela população promove uma reconstrução de sabores e valores, capaz de redefinir os padrões comportamentais (ROGES, 2013). Ao pensar nisso, a introdução de conhecimentos voltados para a alimentação, o veículo é uma maneira de promover a prática de hábitos saudáveis, no qual o ouvinte torna-se um agente do processo educativo em massa.

Segundo o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome do Brasil, o rádio é uma excelente maneira de realizar atividades de Educação Nutricional, por ser uma estratégia ao indivíduo na construção da qualidade da sua própria segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2014).

Este meio de comunicação permite a transmissão de informações para diversas regiões, conferindo assim benefícios para a comunidade que usufrui deste meio, tornando-se então uma importante ferramenta de educação e promoção da saúde, possibilita-os a ter acesso a informações de qualidade, proporcionando reflexões em relação ao dia-a-dia e à saúde destas pessoas, fazendo com que elas adquiram uma atitude mais ativa em relação à sua saúde em geral (WEISS; SIGNORI; SULZBACH, 2013),

Considerando esse contexto, esse artigo traz um relato de experiência do programa radiofônico “Alimente-se Bem” desenvolvido no município de Santa Cruz que tem como objetivo discutir temas sobre Alimentação e Cultura, de modo a fomentar hábitos alimentares que garantam a segurança alimentar e nutricional da população na região do Trairi Potiguar.

METODOLOGIA

As atividades foram desenvolvidas na cidade de Santa Cruz, no estado do Rio Grande do Norte, situada a 111 quilômetros da capital, considerada município pólo do território do Trairi potiguar. A rádio na qual foi veiculado o programa "Alimente-se bem", também pode ser sintonizada nos demais municípios que compõe este território, sendo eles: Boa Saúde, Campo Redondo, Coronel Ezequiel, Jaçanã, Japi, Lajes Pintadas, Monte das Gameleiras, Santa Cruz, São Bento do Trairi, São José de Campestre, Serra Caiada, Serra de São Bento, Sítio Novo, Passa e Fica e Tangará. Também é possível ouvir a rádio ao vivo via internet, acessando seu site.

Para a realização da parceria, inicialmente foi realizado contato com um radialista responsável por um programa matinal na rádio Santa Cruz AM (1410 khz) e, posteriormente, formalizou-se a atividade sob a forma de um projeto de extensão, intitulado "Alimente-se Bem", cujas atividades iniciaram-se no ano de 2013 e duram até o presente momento.

O programa é caracterizado por ter curta duração (de 2 a 5 minutos aproximadamente) de informações divulgadas, podendo estas serem orientações sobre alimentação/nutrição ou receitas culinárias dentro de uma temática definida previamente, tendo como finalidade esclarecer dúvidas e desmistificar mitos da população, neste caso sobre alimentação e cultura. Estas informações são veiculadas de segunda à sexta-feira às onze horas e trinta minutos da manhã, sendo um horário estabelecido devido a grande audiência na rádio.

O projeto é composto por um professor coordenador; dois a cinco professores (coord. adjuntos e/ou orientadores); cinco alunos do curso de Nutrição e um radialista. Os alunos são convidados a participar de cursos sobre comunicação e educação em saúde, o que contribui tanto no desempenho de produções textuais, quanto no ato de gravações, e na habilidade de falar com o público.

A programação e execução do programa iniciam-se com a reunião de planejamento geral, realizada com a participação da coordenadora do projeto e os docentes orientadores do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/Universidade Federal do Rio

Grande do Norte, no qual buscam definir as temáticas que serão abordadas e orientadas por cada professor. Mensalmente ocorre uma reunião com os discentes e a coordenadora do projeto para mostrar o cronograma, esclarecimento de dúvidas e temas que foram definidos na reunião de planejamento geral. As temáticas definidas para a produção textual são baseadas nas datas comemorativas, sugestões dos participantes (discentes e docentes integrantes do curso de Nutrição), participação dos ouvintes da rádio, ou em consonância com ações de saúde que estejam sendo realizadas na cidade de Santa Cruz, ou ainda em virtude de algum assunto com grande repercussão na mídia, ou até mesmo curiosidades dos participantes.

A seguir, os discentes realizam o levantamento de material informacional sobre os temas selecionados em livros didáticos, revistas científicas, bases de dados eletrônicas, livros de receitas culinárias e tabelas de valores nutricionais. O próximo passo é a elaboração do texto que irá compor a vinheta, a informação. Além da qualidade técnica da informação, o texto precisa também estar adequado à linguagem radiofônica, de modo que seja atraente para o ouvinte, conciso, apelativo e informativo. Esses textos, elaborados previamente pelos alunos, são então enviados aos professores orientadores, para revisão e adequação dos mesmos. Este processo é repetido até que a qualidade do material elaborado seja considerada satisfatória, o que é chamado de versão final do texto.

Os próximos passos dizem respeito à produção do programa, propriamente dito. No estúdio da rádio é realizada a gravação das vinhetas, pelos alunos, sob supervisão do pessoal técnico da rádio Santa Cruz AM. A seguir, o material gerado (áudio) é editado e veiculado na programação matinal da emissora.

Na figura 1 é apresentado o fluxograma das atividades desde a reunião geral até a veiculação na rádio.

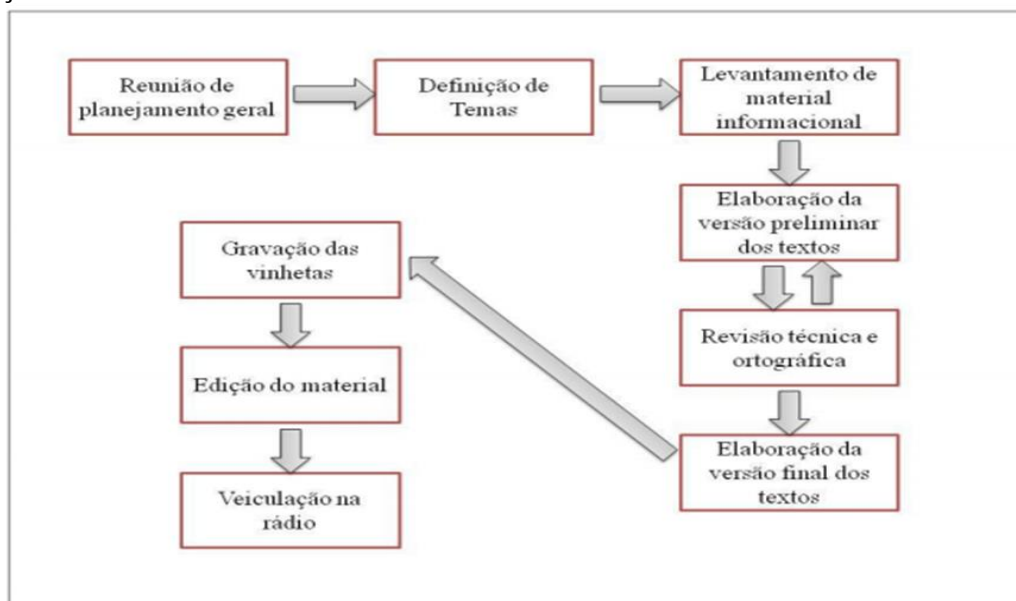


Figura 1. Fluxograma das atividades que compõem a execução do programa radiofônico “Alimente se Bem”.



Figura 2: Estudantes de Nutrição no momento da gravação do projeto radiofônico “Alimente-se Bem”.

Para verificar a aceitação da população quanto aos programas, o radialista resgata esse *feedback* no momento em que algum ouvinte entra em contato com a rádio por telefone. Neste momento que o radialista pergunta qual a opinião deste ouvinte sobre o programa “Alimente-se bem”, e as sugestões em relação a temas de interesse. Os dados são registrados em planilha padronizada, sendo repassado aos alunos num momento posterior.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A temática “Alimentação e cultura” foi contemplado em 15 programas, exibidos em 3 semanas. Participaram efetivamente na definição de temas e construção de textos sobre alimentação e cultura, 3 alunos e 3 professores do curso de graduação em Nutrição. Os temas e subtemas abordados em cada programa encontram-se organizados no quadro a seguir.

TEMAS	SUBTEMAS
Alimentação e Cultura	Alimentação e Cultura
	Alimentos Regionais
	Comidas de festas típicas regionais
	Tabus e superstições alimentares
	Receita
Comida Junina	Pipoca
	Coco
	Canela
	Cravo
	Receita: Arroz Doce
Boas Práticas de Manipulação (BPM) de alimentos regionais	BPM: Leite in natura
	BPM: Queijos de coalho e de manteiga
	BPM: Carne de Sol
	BPM: Comidas de Milho
	Receita

Quadro 1. Temas e Subtemas abordados nos programas acerca da temática Alimentação e Cultura

Os textos informativos elaborados foram embasados exclusivamente em material de cunho científico. No entanto, o grande produto desta atividade de extensão trata das características do texto final, que aplica linguagem simples e acessível à compreensão da população e do público leigo acerca da Ciência da Nutrição.

Além dos textos informativos, semanalmente um programa é destinado à divulgação de preparações culinárias e/ou alimentos fontes, visando demonstrar as formas de aplicação do conhecimento abordado nos demais programas da semana. Para tanto, teve-se o cuidado de selecionar preparações simples e práticas, buscando priorizar alimentos típicos e disponíveis na região, preferindo ainda aqueles de menor custo, maior valor nutritivo e preparo prático. Na elaboração do modo de preparo foram considerados os preceitos e conhecimentos teórico-práticos na graduação no disciplina Técnica Dietética.

Ressalta-se que ao final de cada programa foram salientados os pontos principais, de modo a tentar fixar aquilo que é mais importante em cada temática, o qual foi denominado como Dica do Dia.

Segundo dados da rádio, estima-se que os programas são ouvidos por 100.000 pessoas, num raio de 200km, atingindo 100 municípios da Região do Trairi e adjacências. Os registros feitos pelo radialista, em planilha padronizada, em decorrência do contato do ouvinte com a rádio demonstraram que os participantes afirmaram que as informações veiculadas pelo programa são importantes; e que os ouvintes informaram aplicar as sugestões e orientações divulgadas pelo Programa “Alimente-se Bem”.

Os ouvintes apontaram boa aceitação em relação ao programa e às informações veiculadas. Relataram ainda a aceitação da temática em questão, bem como o esclarecimento de dúvidas, desmistificando os mitos. Além disso, acredita-se que o programa “Alimente-se Bem” tem encontrado uma boa aceitação junto ao público, uma vez que o público reconhece a voz dos alunos e faz comentários positivos sobre o programa diretamente aos alunos durante outras atividades de extensão realizadas na comunidade.

“Querida, ouvi o programa na rádio hoje... eu amei!”

ITFP, 23 anos, Santa Cruz-RN

A participação dos ouvintes foi menor do que as expectativas dos docentes do projeto; no entanto, ressalta-se que isso não caracteriza necessariamente um ponto negativo, pois nesta rádio a participação do ouvinte é escassa e ocorre timidamente quando estimulada por compensações (brindes e sorteios).

Pelo perfil desses participantes infere-se que o programa Alimente-se Bem possui ouvintes jovens e adultos (24 a 54 anos), residentes na zona rural e urbana da cidade de Santa Cruz e cidades próximas, como Lajes Pintadas.

Semelhante à ideia deste projeto, Neto e Pinheiro (2013), analisaram em seu estudo que o uso da rádio, por meio da comunicação comunitária, contribuiu “como mediador políticocultural, ampliando assim as possibilidades de expressão sobre a saúde”, concluindo assim, que o estudo mostrou que a rádio “pode auxiliar na construção de estratégias para ampliar o controle social no SUS”, o que foi distinto do objetivo do programa alimente-se bem, em que o objetivo principal foi realizar uma discussão sobre temas relacionados à alimentação e cultura com a população, ou seja, ambos os estudos tiveram um único objetivo, abordar informações acerca da saúde.

Outro estudo, onde Prado (2007) objetivou, levar informações de saúde, através da rádio, até os usuários que usufruem dos serviços dos SUS, demonstrou que o programa realizado neste meio de comunicação, tem conseguido suprir suas expectativas, que este era o de levar informações sobre saúde para as famílias que não acessam regularmente o serviço de saúde, por diversos motivos; e semelhante ao programa “Alimente-se bem”, o estudo citado

também obteve a participação dos ouvintes em seu programa, porém, com um *feedback* mais significativo.

Segundo Roges (2013), esta alternativa favorece o processo de ensino-aprendizagem por meio da comunicação e interação com a população. O referido autor aponta que a evolução da rádio e a relação dos meios de comunicação com estudos em educação em saúde, permite aos discentes uma vivência saturada em experiências, e que aproxima esses ouvintes aos futuros profissionais da saúde, no qual o entretenimento é visto como forma de promover diálogos entre locutores, ouvintes e a comunidade que leva a construção da opinião pública.

CONSIDERAÇÃO FINAIS

Assim, identifica-se que a escolha dos temas e subtemas visou contemplar uma diversidade de assuntos acerca da temática Alimentação e Cultura.

Construíram-se, textos embasados em material de cunho científico, porém com o uso de linguagem simples e acessível à população.

Outro cuidado quanto à divulgação de informações refere-se a escolha de preparações culinárias e/ou alimentos citados como exemplos, nos quais priorizou-se o uso de alimentos típicos e disponíveis na região, preferindo ainda aqueles de menor custo, maior valor nutritivo e preparo prático.

De uma forma geral, o projeto contribuiu, para a vida acadêmica dos alunos que fazem parte do projeto de extensão, oportunizando a vivência da relação entre as vertentes ensino-extensão. Também contribuiu no enriquecimento de conhecimentos teóricos, que agora são aplicados na prática. Ao longo do projeto observou-se melhora na habilidade de comunicação escrita e falada por parte dos discentes.

Como considerações finais, infere-se que esta ferramenta estimula o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e o bem estar dos indivíduos, sendo um significativo instrumento de educação nutricional devido à escassez de nutricionistas em regiões interioranas do nordeste. Acerca da temática, estima-se que contribuiu com a valorização das tradições da cultura alimentar regional, com a introdução de boas práticas no uso de produtos típicos da região nordeste e a desconstrução de tabus e mitos alimentares locais.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Alimentação e Cultura** - NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS - Brasília, [2001?]. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em: 25 out. de 2015

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Universidade de Brasília. **Educação Alimentar e Nutricional: uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada**. Brasília/DF, 2014.

BURKE, Peter. **Cultura popular na Idade Moderna**. São Paulo: Companhia de Bolso, 2010.

Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA. **Princípios e Diretrizes de uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional**: Textos de Referência da II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, jul. 2004.

FREYRE, Gilberto. **Açúcar**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002. p. 64.

NETO, Alfredo de Oliveira; PINHEIRO, Roseni. O que a saúde tem a ver com rádio comunitária? Uma análise de uma experiência em Nova Friburgo – RJ. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, p. 527-536, 2013.

OLIVEIRA, M. L. C. Vozes em sintonia: Educação Popular sobre DST via rádio comunitária. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**. v. 18, p. 1523–1528, 2014.

PRADO, Ernande Valentin do. Programa de educação em saúde via rádio: percepção do ouvinte. **O mundo da Saúde**. São Paulo. v. 31, n. 3, p. 394-402. jul/set, 2007.

RANGEL, Lúcia Helena Vitalli. Festas juninas, festas de São João: origens, tradições e história. São Paulo: **Publishing Solutions**, 2008.

WEISS, Elisa; SIGNORI, Suélen; SULZBACH, Cíntia Cristina. In: Jornada de Estudos e Semana Acadêmica do Curso de Nutrição. ed. Anual, 2013, Santa Maria. **Projeto de Extensão Rádio e Saúde**: promovendo ações de comunicação em saúde e educação nutricional. Universidade Federal de Santa Maria, 2013.