

EDUCAÇÃO AMBIENTAL: MEIO AMBIENTE E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO RESGATE DA SAÚDE E DA CIDADANIA

Suzi de Mattos¹

Resumen:

O presente trabalho é uma proposta de domínio dos pressupostos inseridos na Educação Ambiental – meio ambiente e qualidade de vida – relacionando-os à saúde e à cidadania. Objetiva difundir, junto ao corpo docente, informações, conhecimentos e práticas de como trabalhar a questão ambiental (preservação/regeneração do solo) vinculando-a a alimentação saudável. Pretende, ainda, como contribuição geográfica levar a criança de até 10 anos de idade, através da Educação Ambiental, a perceber, dentre várias questões ambientais que: a alimentação saudável está diretamente vinculada às questões ambientais – proteção e regeneração do meio ambiente (solo) e este à produção de alimentos; a preservação dos recursos naturais evita a erosão do solo, protege a qualidade da água e restaura a biodiversidade e a contaminação química pode ser evitada com a exclusão dos fertilizantes, agrotóxicos ou qualquer outro produto químico na agricultura.

Palabras Clave: *Educação Ambiental, Meio Ambiente, Qualidade de vida, Saúde e Cidadania.*

A natureza, no século XXI, vem ocupando cada vez mais lugar de destaque sobre os destinos da sociedade. Contudo, assistimos que há grandes desafios da contemporaneidade junto à harmonização dos projetos sociais e estilos de vida.

Para que se torne possível uma nova aliança entre a sociedade e a natureza, se faz necessário investir na temática qualidade de vida, que está conectada com a qualidade do ambiente e a satisfação das necessidades básicas, para que se obtenha um desenvolvimento equilibrado e sustentado. O alcance disso requer desafios e esforços comuns visando a harmonizar o desenvolvimento sócio-econômico com a conservação do meio ambiente, com ênfase para a preservação dos ecossistemas naturais e da diversidade genética integrando a totalidade da vida.

¹ Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente; Especialista em Planejamento e Gestão Ambiental; Pesquisadora e Geógrafa com trabalhos publicados na área de Geografia e Meio Ambiente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE; Autora do Livro e da Cartilha Pedagógica *Educação Ambiental: instrumento de resgate da saúde e da cidadania*, para o 1º segmento do Ensino Fundamental, apresentada no V Congresso Ibero-Americano de Educação Ambiental, Joinville-SC, 2006. Atualmente dedica-se à pesquisa na área de Educação Ambiental.

A Declaração da Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento – Rio-92 coloca a qualidade de vida no centro de seus objetivos, quando elabora a Agenda 21 na forma de um documento estabelecendo ações a serem seguidas no século XXI rumo ao desenvolvimento sustentável. A Agenda 21 veio reiterar o Relatório da Comissão Mundial do Meio Ambiente e Desenvolvimento – Relatório Brundtland (1987) – quando usou a definição para apresentar a noção de desenvolvimento sustentável:

a humanidade tem a capacidade de alcançar o desenvolvimento sustentável – de atender às necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de atenderem às suas próprias necessidades.

Leff (2001) aponta que a qualidade de vida como finalidade última da realização do ser humano implica um “*savoir vivre*” no qual os valores e os sentidos da existência definem as necessidades vitais, as preferências culturais e a qualidade de vida do povo.

Em contrapartida, a globalização, fenômeno de transformação do mundo nas últimas décadas, vem modificando e padronizando o consumo e as atitudes da sociedade.

Essa constatação de consumo vem-se refletindo na sociedade, a partir de padrões de status e de modernidade, impostos como modelos de “qualidade de vida” estabelecidos pela economia globalizada, principalmente na questão relacionada ao processo massificado de produção econômica direcionada às práticas alimentares.

Contudo, Pardo Díaz (2002:43) propõem que:

a necessidade de adotar um estilo de vida mais simples implicaria reconsiderar as prioridades e valores pessoais, prescindindo em grande medida dos bens de consumo supérfluos aos quais alguns poucos no planeta estamos acostumados. Para isso seria necessário adotar dois principais tipos de indicadores da mudança: qualitativo e quantitativo.

Todavia, para abrir mão dessas prioridades e valores pessoais que fazem parte da sociedade atual, faz-se necessário um processo educativo que permita um comprometimento com a qualidade de vida e que possibilite ao homem se ver como parte da natureza.

Se há necessidade de um processo educativo para que o homem volte a se ver como parte da natureza, esta conscientização tem de se iniciar na infância por ser essa faixa etária mais suscetível a receber, assimilar e transmitir conhecimentos.

Assim, a escola torna-se fundamental para a abordagem de um sistema de educação para a vida sustentável, envolvendo uma pedagogia cujo centro é a compreensão de o que é a vida.

1. EDUCAÇÃO AMBIENTAL: INSTRUMENTO DE RESGATE DA SAÚDE E DA CIDADANIA

Sabe-se que os hábitos salutareis vêm sendo descaracterizados em função, principalmente, do crescimento das redes fast-food em todo o mundo. No Brasil, essas redes vêm influenciando a mudança de hábitos e atingindo cada vez mais um crescente número de crianças de até 10 anos de idade que consomem produtos industrializados, divulgados por campanhas publicitárias, que impõem hábitos alimentares inadequados. Isso ocorre nos lares, nas escolas e em áreas de alimentação de shoppings.

E o que tem contribuído para essa opção alimentar da criança nas últimas décadas?

Dentre diversos fatores, um é o econômico. Esse, principalmente, em função da entrada da mulher (mãe) no mercado de trabalho contribuindo para o orçamento familiar. Com isso, diminuiu-se o tempo de permanência da mulher (dona de casa) no lar, deixando de preparar, muitas vezes, as refeições diárias com produtos mais saudáveis, substituindo-os por refeições compradas em supermercados ou lojas especializadas que fornecem comidas semiprontas e/ou prontas, congeladas e de fácil preparo.

Outro fator é o mercado das indústrias alimentícias, que investem cada vez mais na venda de seus produtos, apresentando-os em embalagens atrativas e com grande apelo em seus rótulos, o que provoca a preferência dos pais no momento da compra.

Além disso, a participação da propaganda maciça, veiculada pela mídia, de oferta de brindes junto aos produtos vendidos pelas redes fast-food, torna-se um permanente meio de atração para a criança, levando-a ao consumo desses produtos de forma sistemática e compulsiva.

Concomitantemente, acresce o hábito, cada vez mais presente, da criança em permanecer por horas/dia sentada em frente ao computador, videogame e televisão, muitas vezes acompanhada do consumo de gulodices.

Mesmo assim, não adianta proibir a venda de produtos industrializados. Depois que os hábitos alimentares são adquiridos, mudá-los é muito difícil, porém não impossível.

Segundo Bassoul, Bruno, Kritz (1998), o intenso processo de aprendizagem por que passa a criança, inicialmente em casa com a família e posteriormente nas creches, escolas e junto aos colegas, necessita de informações sobre alimentação.

Assim, para esses autores, o período ideal para se obter esses ensinamentos é na infância: “aprender a comer é o primeiro passo para a criança saber cuidar da sua própria saúde” (p.54).

Essa mesma visão tem Angelis (2003) “quanto mais cedo os hábitos saudáveis forem ensinados, melhor será a manutenção futura, sem a sensação de ser um castigo” (p.67).

Por outro lado, a autora afirma que não se deve proibir a criança do consumo de certos alimentos, mas, sim, “reduzir o abuso de gulodices enfocando a necessidade de incluir alimentos de origem vegetal para garantir o consumo de fibras” (p.71).

Diante dessas informações, a mudança alimentar deve ser iniciada na infância e a família precisa cooperar e colaborar para a necessidade de rever seus hábitos alimentares, colocando em prática a reeducação alimentar em casa.

Ante o exposto, a instituição escolar também pode cooperar e colaborar para minimizar o excesso de consumo desses produtos industrializados pela criança de até 10 anos de idade.

Em artigo publicado no jornal *O Globo* - Caderno Opinião, de 23/04/2004, p.7, que tem como título: “*Falta uma educação alimentar*”, Luiz Eduardo Rocha Lima argumenta que a escola, quando vista como um espaço privilegiado de promoção da alimentação saudável e da atividade física, pode contribuir com ações preventivas de combate à obesidade, ou seja, criar um programa de educação alimentar que facilite a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Ainda segundo Lima, a comunidade escolar, por ser ampla (alunos, famílias, professores e profissionais administrativos), necessita de um trabalho maior que possa atingir a todos os interessados diretos. Ações educativas de promoção da alimentação saudável devem ser inseridas no projeto pedagógico e os professores precisam ser sensibilizados da importância do tema, revendo sua própria relação com a alimentação, numa dimensão histórica, cultural e emocional.

Finaliza reforçando que é importante também que essas ações e seus efeitos atravessem os muros escolares e alcancem a sociedade como um todo, não se delegando somente às escolas a responsabilidade de proteção, apoio e estímulo às práticas saudáveis na vida de nossas crianças e jovens.

No Brasil, algumas medidas preventivas foram adotadas em relação ao tema em questão e essas vêm ocorrendo nos últimos anos, principalmente, na rede pública de ensino fundamental no país. Como exemplo dessa ação preventiva, podemos citar a efetivada na rede de ensino fundamental público do município do Rio de Janeiro, através do Decreto de nº 21 669 de 01/07/2002, publicado no DO nº 71 de 03/07/2002, pela Prefeitura do Município do Rio de Janeiro. Esse decreto estabelece a proibição da venda de balas, doces e alimentos gordurosos nas escolas municipais e em suas imediações por considerar uma prática inadequada de consumo para os alunos.

No que diz respeito à rede de ensino particular do município do Rio de Janeiro, essa ação preventiva não está sendo adotada em sua totalidade como na rede pública. Há um consumo desenfreado de produtos industrializados, artificiais e de baixos valores nutricionais pela criança nessas instituições, substituindo, muitas vezes, o lanche e o almoço caseiro.

Em paralelo, a criança utiliza-se de outras vias de consumo que são: os produtos oriundos de seus domicílios; das redes de fast-food espalhadas pela cidade do Rio de Janeiro e/ou o comércio alimentício formal e/ou informal modelar que hoje cresce nas imediações dessas instituições de ensino. A questão é cultural.

Acatar ou não Decretos não é a questão principal, mas sim, destacar a questão de que produtos saudáveis são importantes ao organismo humano no que consiste à prevenção de doenças degenerativas (antes encontradas em adultos e que vêm crescendo entre as crianças na faixa etária escolar) como também buscar um meio ambiente sustentável.

O que se constata é o contrário. Há pouca informação, esclarecimento e debates, junto ao corpo docente, discente e à família, sobre o porquê dessas proibições de produtos de altos valores calóricos e de baixos valores nutricionais junto à criança. Isso ainda está incipiente nas instituições de ensino fundamental.

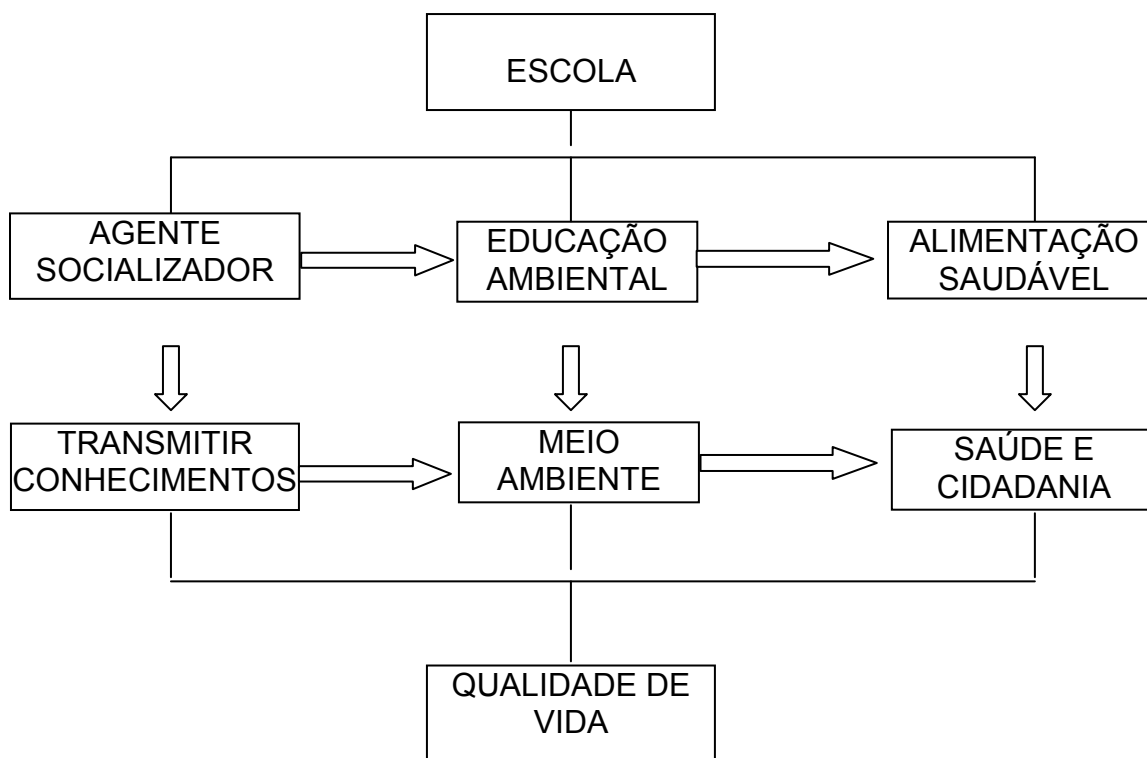
Dessa forma, é fundamental a participação da escola como o segundo agente socializador junto à base da pirâmide etária através da educação formal, ou seja, através da Educação Ambiental.

E de que maneira a escola, como instituição educacional e os professores, como educadores, podem reverter essa questão cultural que vem degradando, de forma compulsiva, a qualidade de vida da sociedade atual?

Não cabe aqui se deter nos embasamentos teóricos visto que o público alvo selecionado como sujeito a ser trabalhado e conscientizado é a criança de até 10 anos de idade, mas, sim, adotar linguagem e práticas educacionais simples e objetivas. Contudo, falar sobre Educação Ambiental para criança requer a abordagem de assuntos que produzam resultados ao alcance dela.

E de que forma essa abordagem pode ser concretizada pela escola e pelo corpo docente junto à criança?

QUADRO 1 – ESCOLA – EDUCAÇÃO AMBIENTAL – QUALIDADE DE VIDA



Ao se transmitir informações e se conscientizar a criança da importância de uma reeducação alimentar, será possível sensibilizá-la para a busca de uma melhor qualidade de vida e um meio ambiente sadio.

A educação e a saúde almejam a transformação das práticas individuais em práticas coletivas, no sentido de mudar uma determinada realidade.

2. SÍNTESE PARA A QUALIDADE DE VIDA

Um passo importante a ser concretizado pela escola é implantar uma merenda orgânica, visando a melhorar os hábitos alimentares e, ao mesmo tempo, integrar a criança ao meio ambiente.

E qual a importância de se colocar para a criança a merenda orgânica e inseri-la em seus hábitos alimentares?

Na visão de Vilar et al. (2002), para se obter uma melhor qualidade de vida, devem-se tomar medidas preventivas. É preciso que a população se conscientize de que o trabalho da educação alimentar deve ser iniciado na infância e na adolescência, evitando-se que eles cheguem a sofrer graves danos psicológicos e de saúde geral no presente e no futuro.

De que forma pode-se incentivar a criança a consumir merenda orgânica?

A partir de algumas informações como as descritas a seguir:

- Alimentos orgânicos são mais nutritivos. Solos ricos e balanceados com adubos naturais produzem alimentos com maior valor nutritivo;

- A preservação dos recursos naturais evita a erosão do solo, protege a qualidade da água e restaura a biodiversidade;
 - Alimentos orgânicos são mais saborosos. Sabor e aroma são mais intensos e em sua produção não há agrotóxicos ou produtos químicos que possam alterá-los;
 - A proteção de futuras gerações pela contaminação química pode ser evitada com a exclusão dos fertilizantes, agrotóxicos ou qualquer outro produto químico na agricultura;
- Por outro lado, é importante ressaltar que esta proposta não deve estar restrita apenas ao espaço escolar. Mas, sim, presente em nosso cotidiano.

Nesse sentido, a cooperação e a colaboração dos responsáveis pela criança são fundamentais tanto junto à escola como em casa.

Ainda de acordo com o artigo "Falta uma educação alimentar", de Luiz Eduardo Rocha Lima, publicado no jornal O Globo - Caderno Opinião, de 23/04/2004, p.7 a escola tem uma função significativa no processo de educação, formação de hábitos e de respeito a valores, porém, o objetivo que se deseja alcançar de uma população saudável só será conseguido com a firme participação da família. Para o autor, faz-se imprescindível que a família se engaje e procure também preparar os lanches que serão consumidos na escola, em acordo com o projeto alimentar que a escola possa adotar junto à criança. Assim, estará contribuindo para o sucesso da medida adotada, aumentando a proteção da criança e diminuindo sua exposição aos alimentos industrializados. Sem isso, a criança, fora da escola, sempre cairá na tentação de alimentos nocivos impostos por uma propaganda comercial maciça e eficaz.

Contudo, Vilar et al. (2002) argumentam que por ser difícil para os pais controlarem essa situação, é muito importante o limite. Para esses autores, "nenhum alimento é proibido ou engorda mais do que outro; tudo depende da quantidade e da frequência com que os comemos" (p.57).

Algumas medidas já foram adotadas no Brasil no que se refere à alimentação saudável:

QUADRO 2 – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

MEDIDAS	OBJETIVOS
DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	Comemoração Dia 16 De Outubro.
LEI DE AGRICULTURA ORGÂNICA	LEI Nº 10 831 de 23/12/2003 – art. 1º sintetiza a questão da proteção do meio ambiente.
SEMANA NACIONAL DE ORGÂNICOS	Propostas de benefícios relacionados ao meio ambiente, a biodiversidade, a sustentabilidade, as relações sociais e à saúde humana.

Essas medidas têm como proposta principal divulgar a agricultura orgânica e, ao mesmo tempo, contribuir para a preservação e a regeneração do meio ambiente ao centrar a alimentação nos produtos orgânicos.

Se pesquisadores, profissionais de diferentes segmentos e mídia estão preocupados no que diz respeito aos rumos do meio ambiente, da saúde, cidadania da população em geral e das futuras gerações, por que a Instituição Escolar ainda está tão tímida nesse campo de discussão e trabalho?

A Instituição Escolar precisa olhar, se auto-avaliar e tomar conhecimento de que a questão ambiental e alimentar não é para ser abordada apenas por especialistas da área de meio ambiente e de nutrição, mas, ao contrário, tem que ser discutida e tratada pela escola e pelo corpo docente visto ser a escola a segunda instituição socializadora do homem.

Seria importante que a Instituição Escolar se engajasse efetivamente nesse tema a partir do processo de discussão e conscientização junto ao corpo docente, ao corpo discente e à família.

Portanto, deve-se buscar o desenvolvimento de procedimentos que contemplem duas dimensões: teorias e práticas.

A escola é, seguramente, capaz de fomentar esses procedimentos através da Educação Ambiental se o sistema educacional adaptar-se às mudanças de postura e de comportamento tão difíceis de serem colocados em prática dentro da Instituição Escolar.

Por ser um problema que vem afetando a todos, e mais recentemente à criança, não se pode recuar diante das dificuldades, é preciso ousar e buscar soluções.

Como obra de colaboração aos professores do 1º Segmento do Ensino Fundamental, foi editada, pela autora do presente estudo, uma Cartilha Pedagógica a ser trabalhada pelos professores junto à criança da faixa etária escolar de até 10 anos de idade.

E o porquê da cartilha?

Em primeiro lugar, é uma contribuição ao corpo docente como auxílio para tratar e relacionar as questões ambientais e a alimentação saudável. Ao mesmo tempo, a cartilha é uma semente a ser lançada pela Educação Ambiental junto à Instituição Escolar na busca da criança ver-se como parte integrante da natureza e poder optar, quanto mais cedo possível, à aquisição de hábitos alimentares saudáveis visando a uma melhor qualidade de vida com saúde e cidadania.

O objetivo não é impor novos hábitos alimentares, mas, sim, alertar a respeito da falta de limite do homem com a natureza (solo) e com a saúde (alimentação).

O que se pretende é transmitir informação, conhecimento e conscientização à criança, através de trabalhos educativos, mostrando ser possível reencontrar-se o equilíbrio perdido entre a natureza e o homem, visto a acentuada queda da qualidade de vida que cresce a cada dia em seu cotidiano.

3. CONCLUSÃO

Se saúde é qualidade de vida, a escola, por ser um espaço onde se constituem os cidadãos desses direitos, em muito pode contribuir com essa qualidade através de práticas de ações realizadas pela Educação Ambiental.

Contudo, passar informações e recomendações por si só não basta para provocar mudanças de atitudes e comportamentos, porém, este é o papel mínimo que a escola deve desempenhar junto à criança, visto a realização da Educação Ambiental ser possível com a premissa básica, o diálogo.

Sabe-se que é uma tarefa árdua concedida à Educação Ambiental para se reverem conceitos, valores e despertar nas pessoas a visão crítica da realidade vivenciada. Fazê-las repensarem os hábitos de consumo, valores e atitudes de forma a promover mudanças cognitivas e comportamentais em prol da qualidade de vida é difícil, mas não impossível.

Se alimentação inadequada e pouca atividade física estão fazendo com que a criança se torne obesa, o mais apropriado é que a escola desempenhe um papel importante de implantação e desenvolvimento de projetos direcionados à educação alimentar, já que esta é conteúdo previsto nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs).

Deste modo, a criança aprende e transmite à família as informações e conceitos de uma alimentação saudável associada à preservação e à regeneração do meio ambiente (solo). Assim, a família incorpora a mudança de comportamento e postura, auxiliando a criança em sua reeducação alimentar.

Diante do exposto, se não houver parcerias entre escola, corpo docente, corpo discente e família, qualquer projeto que venha a ser desenvolvido dentro da Instituição Escolar, relacionando meio ambiente e alimentação saudável, acrescentará a lista dos já existentes no processo educativo em que a teoria sobrepuja a prática.

Sumarizando, a Educação Ambiental, por reunir as melhores condições de abordagem para tratar a questão ambiental associada à educação alimentar como tema transversal em todas as disciplinas, pode ser a solução que se busca para reverter à situação no processo educativo descrito acima: prática sobrepujando a teoria.

4. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS

- ANGELIS, Rebeca C. de. **Riscos e Prevenção da Obesidade: fundamentos fisiológicos e nutricionais para tratamento**. São Paulo: Editora Atheneu, 2003.
- BASSOUL, Elian; Bruno, Paulo; Kritz, Sonial. **Nutrição & Dietética**. Rio de Janeiro, Ed. Senac Nacional, 2ª ed. 1998.
- BRASIL. Congresso Nacional. **Lei nº 10 831. Lei de Agricultura Orgânica**. Brasília. 23 de dezembro de 2003.
- DEZ motivos para consumir produtos orgânicos. Disponível em: <http://www.ambientebrasil.com.br/composer> Acesso em: 12/08/2005.
- LEFF, Enrique. **Saber Ambiental: sustentabilidade, racionalidade, complexidade, poder**. 2ª ed. Tradução de Lúcia Mathilde Endlich Orth. Petrópolis, RJ. Vozes, 2001.
- LIMA, Luiz Eduardo Rocha. Falta uma educação alimentar. O Globo. Rio de Janeiro, 23 de abril de 2004, Caderno Opinião, p.7.
- MATTOS, Suzi de. **Educação Ambiental: instrumento de resgate da saúde e da cidadania**. 2005. 157f. Dissertação de Mestrado Profissionalizante em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente. Universidade Plínio Leite. Niterói. 2005.
- PARDO DÍAZ, Alberto. **Educação Ambiental como projeto**. 2ª.ed.,Porto Alegre:Artmed, 2002.
- VILAR, Ana Paula Ferreira e et al. **Uma medida de peso: manual de orientação para crianças e adolescentes obesos e seus pais**. São Paulo: Celebris, 2002.