

Panificação Inclusiva

Flávia Santos Twardowski Pinto
Ana Paula Wagner Steinmetz
Luiz Ricardo Calmon
Luiza de Souza Ferreira
Rafaela Silveira Carniel
Simone Xavier

A alimentação é essencial na vida do ser humano. Por este motivo surgiu o Projeto de Panificação Inclusiva, o qual busca mostrar que ter uma alimentação saudável traz benefícios à saúde. O pão é apreciado pela maioria das pessoas de todas as faixas etárias e classes sociais, no entanto, parte da população vem evitando seu consumo e de outros produtos de panificação, ricos em açúcar e gordura, como os bolos e biscoitos, pelo risco de causarem problemas para a saúde dos consumidores, aumentando as taxas de colesterol e triglicerídeos no sangue.

Os produtos de panificação, pelas características de sua composição, não podem ser designados como de baixo valor calórico. De modo geral, são ricos em carboidratos (o amido presente na farinha de trigo, outras féculas ou amidos, açúcares – sacarose, mel, xarope de glucose), em lipídios (óleos, gorduras, ovos, leite integral) e em proteínas (glúten da farinha, proteínas do leite, queijos e ovos), apresentando, com exceção dos produtos integrais, pequena quantidade de fibras (BENASSI; WATANABE; LOBO, 2001).

Diante disso, a busca por uma alimentação saudável vem crescendo continuamente e a venda de produtos saudáveis, como alimentos diet, light, sem glúten ou lactose e produtos orgânicos cresceu 82% nos últimos cinco anos (FURLANETTO, 2013).

Dessa forma, esta ação extensionista foi desenvolvida com o apoio do Núcleo de Atendimento a Pessoas com Necessidades Específicas (NAPNE), o qual tem como objetivo a inclusão social de pessoas com necessidades educacionais especiais (PNEEs), através da tecnologia, educação e profissionalização.

O objeto de trabalho relacionado a esta ação é propiciar a conscientização quanto à importância de uma boa alimentação em prol da saúde, através da integração da comunidade do Câmpus Osório com a comunidade externa. Este trabalho tem por finalidade refletir sobre a inclusão e a capacidade de aceitação da alimentação saudável na vida das pessoas. Assim sendo, este projeto tem como

objetivo a realização de oficinas que estimulem o interesse das pessoas em elaborarem seus próprios alimentos de uma maneira mais saudável.

As oficinas que o projeto vem realizando são feitas junto a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Osório. A Apae trabalha com pessoas que possuem deficiência intelectual, múltipla ou síndromes associadas, constituindo-se no maior movimento de caráter filantrópico do país o qual atua na defesa de direitos e prestação de serviços com a finalidade de proporcionar qualidade de vida, promoção e inclusão social da pessoa com deficiência. Além do atendimento educacional que objetiva o progresso global do aluno nas áreas do conhecimento e do desenvolvimento, a Apae também é assistida com o serviço de assistência social, e uma equipe multiprofissional composta por neurologista, pediatra, dentista, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional, psicóloga e fisioterapeuta, os quais são preparados para atender as necessidades específicas das pessoas com deficiência (APAE, 2009).

Essa ação de extensão é baseada em oficinas para a troca de saberes dos alunos bolsistas e voluntários do Câmpus Osório com os alunos da Apae. As receitas são apresentadas de acordo com o público atendido, podendo ser apenas descritas ou em forma de desenhos.

Através das oficinas acima citadas, procura-se promover o compartilhamento de saberes, fazeres e atividades com os alunos da turma “Preparação para o trabalho” da Apae - Osório. As atividades e formulações propostas nas oficinas vêm de uma pesquisa baseada nas necessidades expressadas pelos próprios alunos. As ações da panificação inclusiva são desenvolvidas uma vez ao mês na Apae-Osório e no IFRS - Câmpus Osório do IFRS. Essas oficinas são o elo de integração dos alunos do câmpus Osório com alunos portadores de necessidades educacionais específicas da Apae.

O projeto procura transformar as ideias sobre produção de alimentos trazidos pelos alunos bem como seus interesses expressos através da comunicação oral em alimentos mais saudáveis e que eles próprios possam produzir. Ao grupo cabe a tarefa de substituir os ingredientes mais nocivos à saúde por similares com maior valor nutricional. Por exemplo, as receitas trabalhadas pelo grupo

procuram substituir o açúcar cristal pelo açúcar mascavo, pois o cristal passa por mais processamentos para que o mesmo possua o aspecto branco. Outro exemplo são as farinhas branca e integral, onde a farinha branca segue a linha do açúcar cristal, passando por um número maior de processos. Dessa forma, a farinha branca perde propriedades como a fibra, por exemplo. Segundo a pesquisa IBGE 2008/2009, 68% da população não ingere a quantidade ideal de fibras e, uma vez que a farinha branca possui 6% de fibras alimentares e a farinha integral contém 24% delas, podemos concluir que a farinha integral deveria ser mais utilizada que a branca.

Depois que as formulações propostas são reformuladas conforme a necessidade apresentada, são pesquisadas imagens representativas de cada insumo e sua quantidade para ajudar a simbolizar os insumos utilizados para os alunos citados, juntamente com a mesma formulação escrita e seu custo de produção (Figura 1). Essa ferramenta gráfica é utilizada, pois a maior parte da turma não está alfabetizada.

O custo de produção foi uma proposta feita pelos próprios alunos da Apae, que pediram para que existisse esse cálculo e que fosse introduzido no projeto, uma vez que tinham a intenção de produzir as formulações propostas para a venda pessoal e com a turma. As atividades citadas acima são conduzidas pelos alunos do projeto e supervisionadas pela professora da turma e pela orientadora do projeto (Figura 2). Na produção, os alunos desenvolvem suas habilidades motoras, tanto a ampla quanto a fina, como a produção dos alimentos que necessitam de moderação da força e/ ou coordenação motora que envolva os pequenos músculos do corpo. Em determinadas formulações, é necessário



Figura 2 - Oficinas desenvolvidas na APAE

enrolar bolinhas na palma da mão, abrir a massa com rolo de cozinha, bater ovos, sovar a massa e isso estimula a motricidade e concentração. Ressalta-se que entre os alunos da Apae participantes desse projeto há diversas necessidades específicas, como por exemplo, Síndrome de Down, atrasos cognitivos e paralisia cerebral. Embora os alunos tenham dificuldades, todos são capazes de desenvolver diferentes aprendizados acerca do objetivo do projeto.

Através das oficinas da Apae (Figura 2) foi possível vivenciar diversos progressos dos alunos. Um deles trouxe para a orientadora do projeto uma receita de bolo, de forma semelhante como as receitas são passadas aos mesmos. Pode-se então, inferir que o processo de aprendizagem está sendo atingido. Além disso, eles sugerem e discutem receitas com o grupo trocando vivências e saberes.

O projeto é uma parceria entre pesquisa, ensino e extensão que ajuda os estudantes a expandirem e adquirirem novos conhecimentos na área de alimentação e inclusão. Com os alunos da Apae, os resultados se apresentam de forma diferente: segundo a professora, eles estão mais atentos, mais focados e com melhor desempenho em sala de aula. Nas oficinas, eles aumentaram a receptividade, a curiosidade, e principalmente o comprometimento com o projeto. Nota-se que, embora haja uma diferença de aprendizado entre os alunos da Apae, os mesmos trabalham de forma coletiva e que, conforme o andamento do projeto, isso vem melhorando gradativamente.

Com as atividades ainda em andamento, o projeto tende a se expandir cada vez mais. Um exercício proposto para o final do projeto é a finalização de um caderno de receitas montado pelos próprios alunos da Apae a cada oficina, contendo seus relatos de experiência, juntamente com as formulações recebidas e sua customização pessoal.

Segundo Werneck (1999) apud Dellani e Moraes (2012) somente com o acolhimento da diversidade nos diferentes tipos de ativida-

CENOURAS	
ÓLEO	
OVO	
AÇÚCAR	
FARINHA INTEGRAL	
FERMENTO	

Figura 1 - Receita do bolo de cenoura

des e nas diversas redes de relacionamentos poderá “estruturar-se para atender às necessidades de cada cidadão, das maiorias às minorias, dos privilegiados aos marginalizados”. A partir do relato, pode-se verificar que a inclusão social é de grande importância na sociedade, pois somente a partir da inclusão é que poderemos acolher a diversidade em qualquer situação.

REFERÊNCIAS

APAE. O que é a apae e em que consiste seu trabalho? (2009). Disponível em: <<http://www.cascavel.apaebrasil.org.br/noticia.phtml/24541>>. Acesso em: 10 jul. 2014.

BENASSI, V.T.; WATANABE, E.; LOBO, A.R.

Produtos de panificação com conteúdo calórico Reduzido. B.CEPPA, Curitiba, v. 19, n. 2, p. 225-242, jan./jun, 2001. Disponível em: <<http://www.alice.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/414062/1/2001032.pdf>>. Acesso em: 10 jul. 2014.

DELLANI, M.P.; MORAES, D.N.M. Inclusão: caminhos, encontros e descobertas. Revista de educação ideal, v.7, n.15, Janeiro-Junho, 2012. Disponível em: <http://www.ideau.com.br/bage/upload/artigos/art_172.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2014.

FURLANETTO, R. O que são alimentos integrais? Super Interessante, n.185, fev. 2013. Disponível em: <<http://super.abril.com.br/saude/sao-alimentos-integrais-443663.shtml>>. Acesso em: 10 jul. 2014.

Flávia Santos Twardowski Pinto é Doutora em Engenharia de Produção, Câmpus Osório do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, Coordenadora da Ação de Extensão.

Ana Paula Wagner Steinmetz, Luiz Ricardo Calmon e Rafaela Silveira Carniel são estudantes do Curso Técnico Integrado em Administração do Câmpus Osório do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

Luiza de Souza Ferreira é estudante do Curso Técnico Integrado em Informática do Câmpus Osório do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

Simone Xavier é estudante do Curso Técnico Subsequente em Administração do Câmpus Osório do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul.

NOTA

Ação desenvolvida com o auxílio do Edital PROEX/IFRS nº 278/2013.