

DEU CULTURA, ÉTICA E SAÚDE!

Movimentando
o Rio através
da Extensão
Universitária

Rossano Pecoraro
Ricardo Felipe Alves Moreira
Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa
(Organizadores)



Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Rossano Pecoraro
Ricardo Felipe Alves Moreira
Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa
(Organizadores)

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

DEU CULTURA, ÉTICA E SAÚDE!
Movimentando o Rio
através da Extensão Universitária

Editora CRV
Curitiba – Brasil
2024

Copyright © da Editora CRV Ltda.

Editor-chefe: Railson Moura

Diagramação e Capa: Designers da Editora CRV

Imagens de capa: Freepik, @BiZkettE1 @pressfoto; Pixabay

Revisão: O Autor

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
CATALOGAÇÃO NA FONTE

Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

D485

Deu Cultura, Ética e Saúde! Movimentando o Rio através da Extensão Universitária / Rossano Pecoraro, Ricardo Felipe Alves Moreira, Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa (organizadores). – Curitiba : CRV, 2024.
102 p.

Bibliografia

ISBN Digital 978-65-251-5863-1

ISBN Físico 978-65-251-5862-4

DOI 10.24824/978652515862.4

1. Educação 2. Extensão Universitária – Cuidado – Ética 3. Promoção da Saúde 4. Esporte e Cultura - Ensino I. Pecoraro, Rossano, org. II. Moreira, Ricardo Felipe Alves, org. III. Corrêa, Vanessa de Almeida Ferreira, org. IV. Título V. Série.

CDU 378

CDD 378

Índice para catálogo sistemática

1. Educação – extensão universitária – 378

2024

Foi feito o depósito legal conf. Lei nº 10.994 de 14/12/2004

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV

Todos os direitos desta edição reservados pela Editora CRV

Tel.: (41) 3029-6416 – E-mail: sac@editoracrv.com.br

Conheça os nossos lançamentos: www.editoracrv.com.br

Conselho Editorial: Comitê Científico:

- Aldira Guimarães Duarte Domínguez (UNB)
Andréia da Silva Quintanilha Sousa (UNIR/UFRN)
Anselmo Alencar Colares (UFOPA)
Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRRJ)
Carlos Alberto Vilar Estêvão (UMINHO – PT)
Carlos Federico Domínguez Avila (Unieuro)
Carmen Tereza Velanga (UNIR)
Celso Conti (UFSCar)
Cesar Gerónimo Tello (Univer. Nacional
Três de Febrero – Argentina)
Eduardo Fernandes Barbosa (UFMG)
Elíone Maria Nogueira Diogenes (UFAL)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Élsio José Corá (UFSF)
Fernando Antônio Gonçalves Alcoforado (IPB)
Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)
Gloria Fariñas León (Universidade
de La Havana – Cuba)
Guillermo Arias Beatón (Universidade
de La Havana – Cuba)
Jailson Alves dos Santos (UFRJ)
João Adalberto Campato Junior (UNESP)
Josania Portela (UFPI)
Leonel Severo Rocha (UNISINOS)
Lídia de Oliveira Xavier (UNIEURO)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Luciano Rodrigues Costa (UFV)
Marcelo Paixão (UFRJ e UTexas – US)
Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Paulo Romualdo Hernandes (UNIFAL-MG)
Renato Francisco dos Santos Paula (UFG)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Simone Rodrigues Pinto (UNB)
Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)
Sydione Santos (UEPG)
Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)
Tania Suely Azevedo Brasileiro (UFOPA)
Altair Alberto Fávero (UPF)
Ana Chrystina Venancio Mignot (UERJ)
Andréia N. Militão (UEMS)
Anna Augusta Sampaio de Oliveira (UNESP)
Barbara Coelho Neves (UFBA)
Cesar Gerónimo Tello (Universidad Nacional
de Três de Febrero – Argentina)
Diosnel Centurion (UNIDA – PY)
Eliane Rose Maio (UEM)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Fauston Negreiros (UFPI)
Francisco Ari de Andrade (UFC)
Gláucia Maria dos Santos Jorge (UFOP)
Helder Buenos Aires de Carvalho (UFPI)
Ilma Passos A. Veiga (UNICEUB)
Inês Bragança (UERJ)
José de Ribamar Sousa Pereira (UCB)
Jussara Fraga Portugal (UNEB)
Kilwamy Kya Kapitango-a-Samba (Unemat)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Lucia Marisy Souza Ribeiro de Oliveira (UNIVASF)
Marcos Vinicius Francisco (UNOESTE)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Eurácia Barreto de Andrade (UFRB)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Míghian Danae Ferreira Nunes (UNILAB)
Mohammed Elhajji (UFRJ)
Mônica Pereira dos Santos (UFRJ)
Najela Tavares Ujije (UNESPAR)
Nilson José Machado (USP)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Sílvia Regina Canan (URI)
Sonia Maria Chaves Haracemiv (UFPR)
Sonia Maria Ferreira Koehler (UNISAL)
Suzana dos Santos Gomes (UFMG)
Vânia Alves Martins Chaigar (FURG)
Vera Lucia Gaspar (UDESC)

Este livro passou por avaliação e aprovação às cegas de dois ou mais pareceristas *ad hoc*.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	9
<i>Os Organizadores</i>	
APONTAMENTOS SOBRE EXTENSÃO, CUIDADO E ALTERIDADE.....	11
<i>Rossano Pecoraro</i>	
FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM PROJETO SOCIAL: cursos de qualificação voltados aos compromissos sociais	17
<i>Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa</i> <i>Ricardo Felipe Alves Moreira</i> <i>Rossano Pecoraro</i>	
PENSANDO AS EMENDAS PARLAMENTARES: impressões de um bolsista extensionista	29
<i>Tiago Oliveira Peixoto</i>	
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: fortalecendo o conhecimento para a prática esportiva e promoção da saúde.....	39
<i>Ricardo Felipe Alves Moreira</i> <i>Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa</i>	
PÉ DIABÉTICO: conhecendo o problema para promover o autocuidado em beneficiários de projetos de extensão	55
<i>Gabriela Almeida Ribeiro</i>	
PROJETOS SOCIAIS NA FORMAÇÃO DE BAILARINOS: do tradicional francês às periferias cariocas	67
<i>Taina Clemente de Azevedo</i>	
MOVIMENTA RIO: potencialidades na construção do cuidado e qualidade de vida dos beneficiários dentro dos núcleos ligados ao projeto ...	77
<i>Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa</i> <i>Ricardo Felipe Alves Moreira</i>	
MEDIAÇÃO: uma questão pedagógica?	91
<i>Matheus Luiz Franco G. da Silva</i>	
ÍNDICE REMISSIVO	101

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

APRESENTAÇÃO

Este livro é fruto das trocas de conhecimento, das pesquisas e das atividades da Equipe UNIRIO durante os quinze meses de atuação no Projeto Interinstitucional *Movimenta Rio*, exitosa parceria entre a nossa Universidade e a OSC ICA – Instituto Carioca de Atividades. O volume é composto por capítulos elaborados pelos Professores Pesquisadores e pelos Estudantes de Graduação, que abordam e aprofundam temas ligados aos principais eixos do Projeto, vale dizer, Cultura; Esporte, Saúde e Qualidade de Vida; Ética, Cidadania e Sociedade.

Gostaríamos de agradecer aos profissionais que atuaram nos Núcleos, aos alunos e à Equipe do Instituto Carioca de Atividades pela colaboração, pelo acolhimento e pelo carinho demonstrados ao longo de todos esses meses: as trocas de saberes, as vivências, o diálogo e a escuta foram fundamentais para o desenvolvimento pessoal, a pesquisa e o modo de compartilhar saberes e perspectivas teóricas de todos nós.

Por último, mas não menos importante, gostaríamos de agradecer à UNIRIO, à Pró-Reitoria de Extensão e Cultura e ao Núcleo Institucional de Projetos da Reitoria pelo apoio e pelos incentivos recebidos.

Os Organizadores

Rio de Janeiro, outubro de 2023

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

APONTAMENTOS SOBRE EXTENSÃO, CUIDADO E ALTERIDADE

Rossano Pecoraro¹

Nas quadras, nos campinhos de futebol, nas ruas de uma comunidade ou no auditório de uma faculdade o sentido do real é sempre traçado pelo encontro/confronto com o *outro* – com a diversidade, com aquele que está fora de mim, que desafia a minha identidade, o meu ser, o eu que sou (ou penso ser). Todos nós, a todo momento, experienciamos esse “estar-com”, que é o fundamento não só de conceitos abstratos e às vezes distantes do nosso cotidiano como os de “ética” e de “política”, mas também da vida de cada um de nós. Sendo mais preciso, o que é uma ação humana (cultural, esportiva, artística, social etc.) senão a criação e a consolidação de laços entre diferentes esferas do saber e da existência cuja estruturação permite aprender a dialogar, compreender e acolher – em uma palavra, a cuidar – (d)o outro, (d)o diferente (*alter*).

A essas temáticas a filosofia, a educação, as ciências da saúde, a ética (só para citar as minhas áreas de formação e atuação) têm dedicado incontáveis obras cuja riqueza, porém, jamais deve esgotar a análise crítica e o questionamento do “dado”. Qual é, portanto, o sentido autêntico da alteridade e do cuidar? É possível ensinar a acolher o outro? É possível ensinar a cuidar, a ser virtuoso e justo com o absolutamente outro, como dizia o filósofo franco-lituano Emmanuel Lévinas? É preciso resistir à sedução do óbvio acadêmico, que com certa frequência nos empurra para um abismo repleto de respostas e conclusões “baratas” ou precipitadas, tentando concentrar a nossa reflexão nas questões que essas perguntas põem à nossa inteligência.

§ – 1

Uma das mais urgentes diz respeito à construção de uma noção de cuidado, que seja capaz de abandonar aspectos teóricos datados e imprecisos para se focar na investigação e na reformulação das ideias de uma série de Clássicos do pensamento filosófico, ético e social dos últimos dois séculos.

1 Coordenador do projeto interinstitucional “Movimenta Rio”. Professor da UNIRIO, atuando no Departamento de Filosofia, no Mestrado Profissional em Filosofia (PROF-FILO) e no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências. Doutor em Filosofia pela PUC-Rio e Pós-Doutor pela CAPES-PNPD/UFPI. Líder do “Laboratório de Filosofia Política e Moral Gerardo Marotta” (CNPq/UNIRIO). Áreas de atuação e de pesquisa: Ética, Filosofia política; Esporte, Cultura e Sociedade; Mediação de conflitos; Estética; Filosofia da ciência e da técnica.

Um exemplo concreto desse *modus operandi* é a crítica de uma concepção muito difusa entre nós, vale dizer, a de que o cuidado é empatia e que cuidar significa se colocar no lugar do outro. Não que – atente-se – essas afirmações não sejam válidas ou não possam ser utilizadas como noções orientativas imediatas. O problema (e o perigo) é que elas são abstratas e vazias; são slogans de cunho mercadológico/capitalista que visam somente reforçar a (suposta) autoridade de quem as repete em aulas, rodas de conversas e textos acadêmicos. Com efeito, a ética não é um mero código de conduta moral ou, pior ainda, uma compilação de princípios teóricos de ação. Ela é, antes de tudo e essencialmente, o vínculo primeiro em que se dá a abertura destinal para a alteridade. Nas palavras de Lévinas², a ética (a “metafísica primeira”) é a capacidade de ser, pura e simplesmente, responsável pelo outro. Está em jogo a categoria fundamental da responsabilidade ante aquilo que vem primeiro, *antes* dos meus direitos, da minha liberdade, do meu presente e da minha razão. A ética é a responsabilidade, primordial e originária “por outrem”, é o “amor sem concupiscência”, é o “eis-me aqui do eu” (ou do mesmo) totalmente desarmado diante da convocação do rosto do outro, daquele primeiro que vem “na nudez do seu rosto”. A ética de Lévinas rompe com o círculo opressor do pensamento ocidental do ser e da ontologia que não pensa o outro como *relação* primeira nem como totalmente outro, uma vez que tende a absorvê-lo em um discurso de poder e domínio articulado pelas exigências do eu (do mesmo). A relação entre humanos deve ser “assimétrica” no sentido que minha responsabilidade pelo outro não deve ser contaminada pelo interesse ou pela expectativa de uma (impossível) “reciprocidade”. Devo abrir-me ao totalmente outro num “socorro gratuito” antes que a alteridade, escreve o filósofo em *Entre nós*, venha banalizar-se ou ofuscar-se num “simples intercâmbio de bons comportamentos” frutos de um “comércio interpessoal” nos costumes.

§ – 2

A noção de “cuidado”³, de resto, pode ser delineada com mais clareza e distinção a partir da sua interação com a noção de “cura”. Ao diferenciá-las a língua portuguesa expressa precisão e cautela conceitual, mas, ao mesmo tempo, tende a neutralizar e dissolver a ambiguidade etimológica e epistemológica que as conecta. A análise das línguas indo-europeias, sobretudo do latim e do italiano, revela algumas pistas interessantes. Nelas o termo “cura” indica não só o remédio, um método de tratamento médico, o reestabelecimento da

2 Dentre os escritos do filósofo, destacamos *Totalidade e Infinito*; *De Deus que vem a ideia*; *Humanismo do outro homem* e *Entre nós*. *Ensaios sobre a alteridade*.

3 Discuti esse tópico na parte final da palestra ministrada no dia 17 de agosto de 2023 no Simpósio “O Cuidar em Enfermagem e Saúde – ENFCUIDAR” da UERJ.

saúde, a solução de um problema, mas também o cuidado e o cuidar (no sentido da língua portuguesa, de preocupação, ocupação com, atenção especial, zelo, cautela, responsabilidade etc.). Nesse sentido, é preciso lembrar que a palavra latina *cura* corresponde quase literalmente a palavra grega *therapeia* da qual deriva, evidentemente, o termo moderno de “terapia”. Com efeito, cura indica, antes de tudo, a solicitude, a atenção, o zelo, o interesse perante os anseios, as demandas, as contradições, os problemas do outro. Mas – atente-se – nessa formulação originária não é essencial a realização concreta dessa disposição afetiva e/ou racional. Em outro termos, a cura (ao mesmo tempo cuidado e cura, cuidado que cura e cura que se dá através do cuidado) não necessariamente se concretiza em alguma ação específica. Cuidar do outro significa, como escreve o historiador das ideias e filósofo Umberto Curi (2017) antes de tudo, que estamos ocupados com o outro, que estamos dispostos a lhe doar uma acolhida *incondicional*; significa que o outro está – desde sempre, desde já – no nosso pensamento e no nosso coração. Não é por acaso que em latim o contrário, o oposto da cura é a negligência, que indica precisamente a atitude de superficialidade e de indiferença diante das exigências do outro. Do outro, é claro, como ele é; do totalmente outro e não do outro como eu penso que é ou deveria ser.

§ – 3

O impacto dessas concepções no âmbito da ética prática ou aplicada, é enorme e desafiador. Com efeito, o que mais vemos no tempo de agora senão a violência sobre vidas outras, sobre corpos vulneráveis, ignorados, não-reconhecidos? Vidas e corpos frágeis, expostos à dor, à miséria e ao arbítrio que reivindicam ética, justiça e cura. As obras do filósofo social Axel Honneth e da filósofa Judith Butler são exemplares para compreender o que está em jogo no nosso tempo⁴. Quanto a Honneth (2003) é preciso lembrar, ao menos, a elaboração de uma “gramática dos conflitos sociais” cujo eixo é a “luta por reconhecimento”. De acordo com ele, os conflitos sociais *não* são desencadeados por questões ou reivindicações ligadas à busca de emancipação, às lutas por maiores liberdades, pela erradicação das desigualdades ou pelo controle da riqueza, *mas sim* pela luta permanente em nome do reconhecimento da nossa identidade individual nos três âmbitos que constituem o nosso estar-com os outros, isto é, o âmbito “amoroso” (ou afetivo),

4 Retomo aqui algumas perspectivas introdutórias sobre Honneth e Butler apresentadas na palestra no evento ENFCUIDAR e já discutidas no meu ensaio “A sociedade ‘tá cheia de ratos!’ Contribuições para a crítica da cultura e da moral contemporâneas”. In: FILARDE, Fernando; SANTOS, Luciano Neves dos; FREIRE, Mary Ann Menezes; NEVES, Raquel de Almeida Ferrando; PECORARO, Rossano; CORRÊA, Vanessa de Almeida Ferreira (orgs.). **Estratégias para a transformação social no Brasil através de projetos de esporte e lazer**. Curitiba: CRV, 2023.

o âmbito “jurídico” (ou do direito positivo) e o âmbito da “estima (ou prestígio) social”. O não-reconhecimento e o desrespeito que marcam esses três âmbitos provocam experiências negativas que nos estudos científicos são sempre descritas “com metáforas que remetem a estados de abatimento do corpo humano”, com alusões à dor física e à morte que descrevem percepções de “rebaixamento e de humilhação social”.

No que diz respeito à obra de Butler vale destacar a noção de “enquadramento” vale dizer, o critério de poder/força que exclui e oprime (determinados) outros: “[...] se certas vidas não são qualificadas como vidas ou se, desde o começo, não são concebidas como vidas de acordo com certos enquadramentos epistemológicos, então essas vidas nunca serão vividas nem perdidas no sentido pleno dessas palavras” (BUTLER, 2015, p. 13). O “enquadramento” cria “quadros de guerra”, operações de poder que visam estabelecer o que é vida, para estabelecer quem deve viver e quem deve morrer (não só fisicamente). Esse conceito não pode ser entendido, é claro, fora das suas relações com as noções de sociedade, “vulnerabilidade”, “perda” e “reconhecimento”. O nosso ser vulneráveis não só constitui um dos aspectos decisivo na construção (e no domínio) das subjetividades contemporâneas, como reafirma a centralidade do corpo e das nossas articulações sociais. Somos “corpos sociais” e “sociáveis” e por isso estamos sempre sujeitos a ser acometidos pela violência da sociedade e do Estado. Nas palavras de Butler: “A perda e a vulnerabilidade parecem se originar do fato de sermos corpos socialmente constituídos, apegados a outros, correndo o risco de perder tais ligações, expostos a outros, correndo o risco de violência por causa de tal exposição” (BUTLER, 2019, p. 40), que torna *determinadas* vidas (minorias e excluídos, em primeiro lugar) invisíveis, descartáveis, proscritas.

Vidas, ou existências (para usar um termo muito em voga no Século XX), que outra grande filósofa, uma das mais importantes, e injustiçadas, do *Novecento*, conheceu bem de perto nas fábricas, nas escolas, nos hospitais, nas prisões... Estou me referindo a Simone Weil, que dedicou à alteridade alguns textos de rara intensidade e beleza. Em 1943, pouco antes de se deixar morrer, escreveu:

A vinda ao nosso encontro do outro, que nunca deve assumir o rosto da subjetividade nem tampouco o do pertencimento, pede-nos um amor desligado de qualquer dado empírico e enraizado exclusivamente na originalidade da obrigação moral para com todo ser humano enquanto tal. A noção de obrigação predomina a de direito que lhe é relativa e subordinada. Um direito não é eficaz em si mesmo, mas somente através da obrigação da qual depende. O cumprimento efetivo de um direito não vem de quem o possui, mas sim dos outros homens que reconhecem que são obrigados

a fazer algo em relação a ele. A obrigação é eficaz [efetiva] quando é reconhecida. A obrigação, mesmo que não fosse reconhecida por ninguém, não perderia nada da plenitude do seu ser. Um direito que não é reconhecido por ninguém não vale muito” (WEIL, 1980, p. 9).

Em sua crítica ao direito e ao formalismo ético, Weil põe no centro da sua reflexão o conceito de obrigação e, sobretudo, o de amor – incondicional, totalmente outro, gratuito, irreduzível a qualquer cálculo ou interesse. O outro deve ser deixado livre de ser o que ele é em sua alteridade irreduzível e talvez indizível. Isso implica, é claro, no *dever* absoluto de o eu se retrair sem ressalvas ante o aparecimento, a epifania do outro assim como, lembra Weil em *Diário de fábrica*, Deus criador retirou-se e retraiu-se para “nos deixar ser”.

REFERÊNCIAS

BUTLER, J. **Quadros de guerra**: quando a vida é passível de luto? São Paulo: Civilização Brasileira, 2015.

BUTLER, J. **Vida Precária**. Belo Horizonte: Editora Autêntica, 2019.

CURI, U. **Le parole della cura**. Medicina e Filosofia. Milano: Raffaello Cortina Editore, 2017.

HONNETH, A. **Luta por reconhecimento**: a gramática moral dos conflitos sociais. São Paulo: Ed. 34, 2003.

LÉVINAS, E. **Totalidade e Infinito**. Lisboa: Edições 70, 2008.

LÉVINAS, E. **De Deus que vem a ideia**. Petrópolis: Vozes, 2002.

LÉVINAS, E. **Humanismo do outro homem**. Petrópolis: Vozes, 1993.

LÉVINAS, E. **Entre nós**. Ensaios sobre a alteridade. Petrópolis: Vozes, 2002.

WEIL, S. **La prima radice**. Preludio ad una dichiarazione dei doveri verso la creatura umana. (Tradução italiana). Milano: Comunità, 1980. (Título original: L'enracinement. Prélude à une déclaration des devoirs envers l'être humain).

FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM PROJETO SOCIAL: cursos de qualificação voltados aos compromissos sociais

Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa⁵

Ricardo Felipe Alves Moreira⁶

Rossano Pecoraro⁷

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Introdução

A indissociabilidade entre ensino, pesquisa, extensão e comunidade se faz presente na proposta do projeto interinstitucional Movimenta Rio como uma característica indispensável para alcançar impactos positivos na construção de relações mais democráticas, justas e éticas voltadas à promoção social e ao acesso ao esporte, ao lazer e à cultura. Neste contexto, a formação de profissionais qualificados para desenvolverem suas práticas pedagógicas em projetos sociais é uma preocupação do projeto em apreço.

Tais inquietações também estão presentes na literatura científica nacional, com destaque para a importância da participação em projetos sociais de profissionais qualificados em ensinar para além do esporte, da cultura e do lazer, mas pensando também na busca por direitos sociais e no incentivo à participação e construção, de forma compartilhada, do conhecimento voltado à cidadania (SILVEIRA; OLIVEIRA, 2019; GARANHANI; TASSA, 2013;

- 5 Enfermeira e professora na área de saúde pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da UNIRIO. Atua no ensino, pesquisa e extensão com práticas voltadas à promoção da saúde de grupos populares, a partir da Educação Popular em Saúde, metodologias participativas e de pesquisa-ação. Pesquisadora extensionista do projeto Movimenta Rio. Tem a intenção da construção compartilhada do conhecimento por meio da troca dos diversos saberes existentes, sistematização das práticas sociais em saúde e promoção da saúde como direito de todos.
- 6 Bacharel em química, mestre e doutor em bioquímica pela UFRJ. Atua na UNIRIO no Departamento de Saúde Coletiva do Instituto Biomédico e no Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição. Desenvolve pesquisas sobre caracterização química e funcional de alimentos. Pesquisador extensionista do projeto Movimenta Rio. Atua desenvolvendo e ministrando cursos livres de capacitação com produção de materiais didáticos.
- 7 Coordenador do Projeto Interinstitucional "Movimenta Rio". Professor da UNIRIO, atuando no Departamento de Filosofia, no Mestrado Profissional em Filosofia (PROF-FILO) e no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Biociências. Doutor em Filosofia pela PUC-Rio e Pós-Doutor pela CAPES-PNPD/UFPI. Líder do "Laboratório de Filosofia Política e Moral Gerardo Marotta" (CNPq/UNIRIO). Áreas de atuação e de pesquisa: Ética, Filosofia política; Esporte, Cultura e Sociedade; Mediação de conflitos; Estética; Filosofia da ciência e da técnica.

REIS; ROCHA, 2019). Neste sentido, acredita-se que a oferta de cursos de capacitação pode incentivar a participação dos atores envolvidos com o projeto na criação de vínculos afetivos e na motivação para o crescimento pessoal, contribuindo com a qualidade das atividades desenvolvidas nos núcleos atendidos pelo projeto em questão.

O objetivo do projeto Movimenta Rio é: “Apoiar, por meio de capacitações, iniciativas locais de arte, cultura e esporte, qualificando a intervenção pedagógica com cursos e conteúdos para a construção e intervenção dos saberes populares e saberes acadêmicos, com vistas a tratar a educação, a cultura e o esporte como direitos sociais”. Dessa forma, destaca-se a capacitação pedagógica como objetivo principal a ser alcançado por esse projeto e, para tanto, é importante elaborar formas de sensibilizar os profissionais envolvidos, desenvolver temáticas transversais à educação e garantir o monitoramento dos referidos cursos.

Assim, este capítulo apresenta as estratégias utilizadas pela equipe UNIRIO para atender ao supracitado objetivo do projeto Movimenta Rio durante o desenvolvimento e oferta de dez cursos de capacitação, entre os anos de 2022 e 2023. Destaca-se o potencial que essas estratégias possuem de viabilizar a reflexão sobre a necessidade de dar visibilidade às práticas desenvolvidas pelos profissionais que atuam em projetos sociais e de produzir conhecimento científico para a formação/atualização dos mesmos. Além disso, essas estratégias podem ser úteis para possibilitar a qualificação dessas práticas ofertadas.

Reflexões: Formação de profissionais em projetos sociais

O trabalho de profissionais atuantes em projetos sociais é pouco conhecido e debatido, sendo de grande importância a formação destes profissionais sensibilizados para a oferta de uma prática para além do esporte, lazer e cultura, mas que possa também potencializar as relações de construção coletiva na busca por direitos sociais (SILVEIRA; OLIVEIRA, 2019). Tais práticas pedagógicas precisam ser propostas de forma contextualizada, por meio do levantamento das reais necessidades pedagógicas e considerando os diferentes contextos sociais, econômicos e culturais do Brasil (BR) (GARANHANI; TASSA, 2013).

Os autores Garanhani e Tassa (2013) destacam a importância da aproximação entre a universidade e a comunidade na formação do profissional que atua em movimentos sociais. Para os autores existe uma troca mútua de aprendizagem, pois a comunidade fortalece seus ideais de formação do cidadão, além de fornecer à universidade temas importantes a serem problematizados, enquanto a universidade constrói uma formação próxima ao cotidiano de vida das pessoas, o que é imprescindível para a oferta de práticas de transformação social.

Tal formação deve estar atenta às reais necessidades da população, conforme alerta os autores Silveira e Oliveira (2019) ao destacarem a importância do profissional que atua em projetos sociais no deslocamento do olhar em prol dos direitos sociais, assumindo o compromisso com a sociedade de forma ampla e atenta à realização de leituras críticas do cenário brasileiro para a construção de uma sociedade mais justa e com melhores condições de vida. Os autores Costa, Firmino e Sobrinho (2019), ao refletirem sobre o esporte como mecanismo de educação popular e inclusão social, apresentam que o esporte, a pedagogia e as concepções metodológicas estão intimamente vinculadas, sendo imprescindível compreender o como ensinar, o que ensinar, para quem ensinar e por que ensinar, em uma visão crítica voltada à formação para a cidadania e de orientação para a prática social.

Todavia, a formação de profissionais para atuarem em projetos sociais não parece ser uma prática fácil. Garanhani e Tassa (2013) destacam alguns desafios para a formação destes profissionais: (1) o formador tem que estar disposto a ser um profissional da relação; (2) deve-se pensar em ofertar cursos que abordem o contexto dos projetos sociais; (3) é preciso fazer o levantamento das reais necessidades pedagógicas que as práticas nos diversos núcleos exigem, para que se possa atender às reais necessidades educativas do público em questão. Como já mencionado, Silveira e Oliveira (2019) também destacam a importância de um deslocamento do olhar destes profissionais em prol dos direitos sociais, ao invés do olhar para carências sociais.

Neste contexto, vários projetos sociais são propostos, sendo importante a compreensão das práticas desenvolvidas como práticas sociais (CORRÊA; MATTOS, 2021). Deve-se estar atento ainda à importância da sistematização do conhecimento produzido na implantação dessas políticas e projetos, para direcioná-los ao seu aprimoramento (MELO; BOLETINI; COUTO, 2020). Por último, considera-se essencial reconhecer as referidas práticas e projetos à luz dos atores envolvidos: equipe multiprofissional, professores das instituições envolvidas e familiares dos integrantes (MACHADO; CASSEPP-BORGES; DELL'AGLIO; KOLLER, 2007).

Também é importante estar atento à qualidade de vida dos participantes beneficiários dos projetos sociais e à saúde dessa população. Em estudo com o objetivo de avaliar o alcance das metas para a prevenção e o controle das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e a qualidade das avaliações realizadas sobre os programas comunitários de atividade física no Brasil, reforçou-se a importância da sustentabilidade das ações, políticas e dos programas de promoção da saúde e de controle dessas doenças e de seus fatores de risco (SILVA, 2021).

Assim, pensar nas temáticas relacionadas à prevenção das doenças, na qualidade de vida e no acesso à saúde dos beneficiários dos projetos sociais parece ser algo inerente às atividades desenvolvidas pelos profissionais que

atuam em projetos sociais. Essas questões já foram identificadas como desafios para esses profissionais pela literatura científica nacional (SILVA, 2021; GARANHANI; TASSA, 2013).

A seguir são apresentadas as estratégias pedagógicas utilizadas para a capacitação dos beneficiários diretos do projeto interinstitucional Movimenta Rio, destacando itens como: sensibilização dos profissionais envolvidos, temáticas transversais à educação escolhidas e monitoramento dos referidos cursos. A ideia é que essas informações possam contribuir para futuros planejamentos de projetos sociais que deem importância à formação profissional.

Capacitações “Movimenta Rio Saudável”: sensibilização dos profissionais envolvidos

Para a sensibilização e incentivo à participação dos profissionais envolvidos no projeto interinstitucional Movimenta Rio elaborou-se um formulário com questões sobre o interesse dos mesmos quanto aos temas a serem discutidos nos núcleos do referido projeto e quanto à forma de oferta desses cursos. O uso do *Google Forms*, compartilhado com os coordenadores dos núcleos, viabilizou a identificação das necessidades de capacitação desse público. A partir do retorno dos questionários, as temáticas foram selecionadas e o cronograma da oferta dos cursos foi enviado aos potenciais participantes.

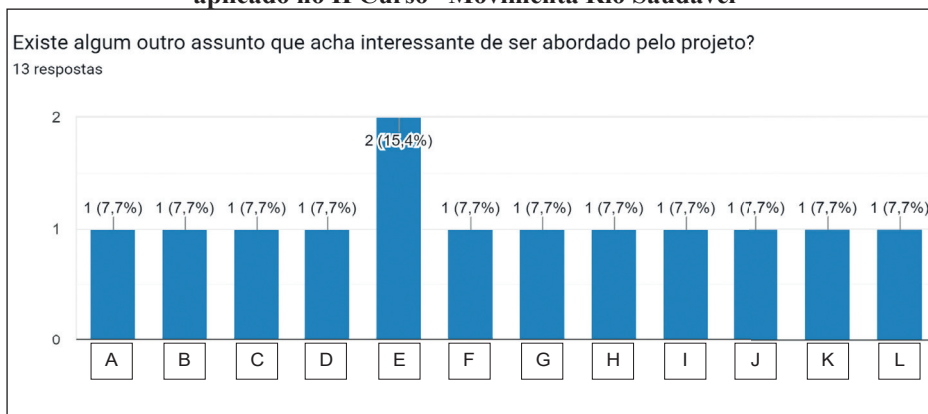
Pela análise do questionário foi possível identificar a preferência dos beneficiários em participar de cursos de capacitação ofertados de forma remota. Dessa forma, sete das dez capacitações foram oferecidas aos beneficiários do projeto Movimenta Rio em formato remoto. Este tipo de oferta parece ter facilitado a participação dos profissionais nas capacitações devido a questões de deslocamento, considerando que os núcleos estão distribuídos em distintos territórios do estado do Rio de Janeiro. Os cursos de capacitação oferecidos em formato remoto possuíram sempre um maior número de participantes do que aqueles que foram oferecidos de forma presencial nas dependências da UNIRIO. Entretanto, considera-se importante manter uma parte das capacitações em formato presencial nas dependências da instituição responsável pelo projeto. Isso aumenta a sensação de pertencimento a um projeto que realmente integra comunidade com universidade pública. Por exemplo, foi possível perceber, através de perguntas feitas por alguns dos participantes, como essa aproximação física entre comunidade e universidade pode funcionar como um estímulo para a busca por acesso a uma instituição pública de ensino para a realização de um curso de nível superior.

Entende-se essa etapa como um importante cuidado na elaboração e oferta de cursos de capacitação em projetos sociais. É possível identificar

temáticas de interesse dos profissionais a partir da realidade de cada núcleo. Além disso, os profissionais se tornam mais envolvidos nos cursos ao identificarem temáticas cotidianas em sua atuação no projeto social. Tal etapa também responde aos desafios apresentados na literatura científica sobre a temática, ao indicar a necessidade de cursos que abordem o contexto dos projetos sociais, por meio do levantamento das reais necessidades educativas (GARANHANI; TASSA, 2013).

A partir do início do primeiro curso de capacitação, os questionários foram compartilhados novamente com os participantes para que os temas de interesse pudessem ser atualizados ao longo de todo o período de vigência do projeto. Na imagem 1, a seguir, apresenta-se os resultados das respostas dos participantes ao questionário disponibilizado no II Curso “Movimenta Rio Saudável”.

Figura 1 – Respostas ao questionário de sensibilização aplicado no II Curso “Movimenta Rio Saudável”



- A:** “Desde o primeiro dia na reunião na barra eu aprendi tudo de como lidar com as pessoas, de abraçar aquelas pessoas que precisam, do que pode causar em um exercício sobre doenças, sobre hipertensão a diabete Só tenho a agradecer, eu participei da outra capacitação e não peguei o certificado”; **B:** “Desnutrição infantil, como fazer as crianças de baixa renda obter peso”; **C:** “Gostaria, de um tema sobre abordagem com pais de alunos”; **D:** “Lesões”; **E:** “Não”; **F:** “Obesidade”; **G:** “Pessoas com problemas mentais, seria um bom tema para ser abordado”; **H:** “Planejamento de aula”; **I:** “Primeiros socorros”; **J:** “Saúde neuroemocional”; **K:** “Trabalhar um pouco mais sobre obesidade”; **L:** “Tá tudo ótimo”.

Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio

Capacitações “Movimenta Rio Saudável”: temáticas transversais à educação

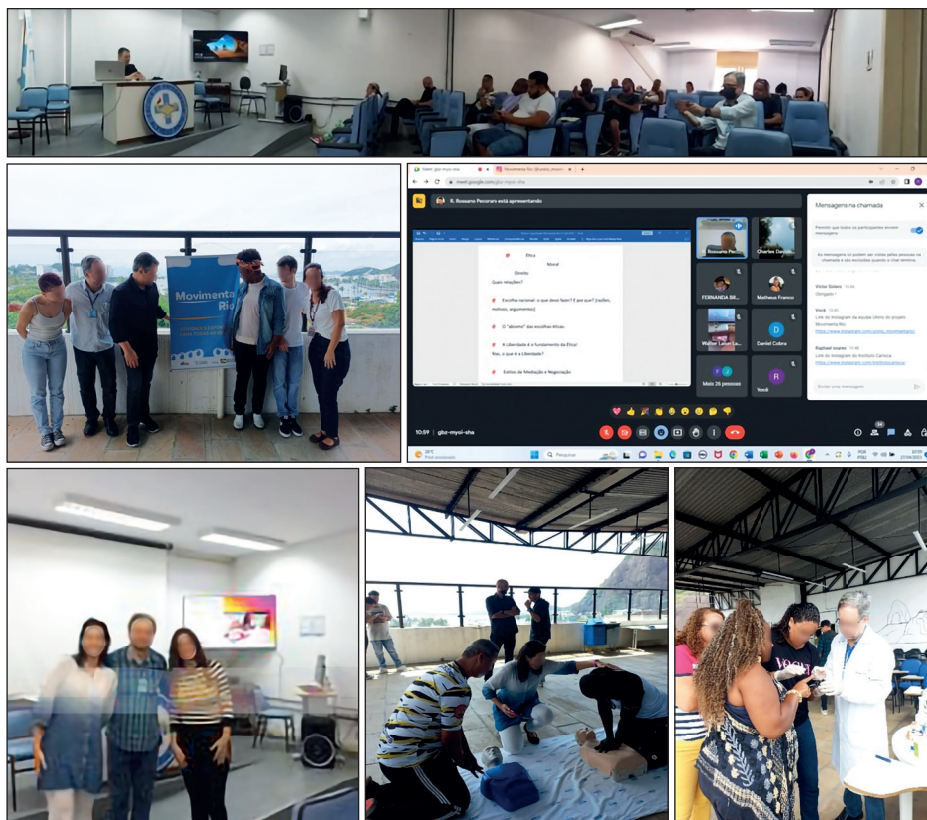
Na tabela, a seguir, são apresentadas as temáticas desenvolvidas nos cursos de capacitação.

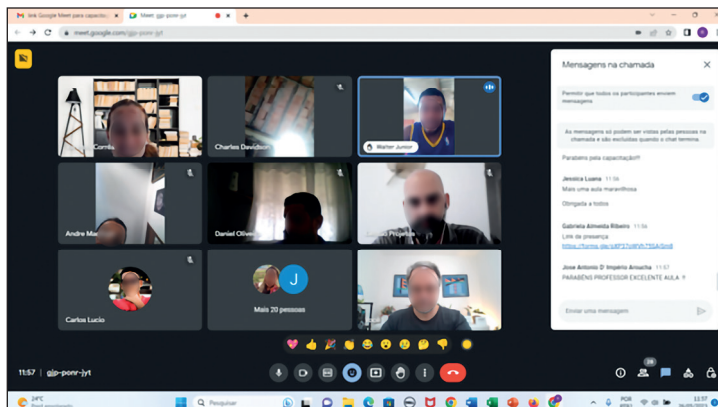
Tabela 1 – Temáticas abordadas durante os cursos de capacitação desenvolvidos no projeto interinstitucional Movimenta Rio

CURSOS "MOVIMENTA RIO SAUDÁVEL"
1º Curso: Promotores de Atividades Física e Saúde (remoto)
2º Curso: Promotores de Cuidados em Saúde (remoto)
3º Curso: Alimentação e Prevenção de Agravos Cardiovasculares (remoto)
4º Curso: Primeiros Socorros: Parada Cardiorrespiratória (presencial)
5º Curso: Educação Popular e a Educação em Saúde (remoto)
6º Curso: Vamos Resolver? Técnicas de Mediação de Conflitos (presencial)
7º Curso: Direito à Saúde (remoto)
8º Curso: Fontes de Energia para a Atividade Física (presencial)
9º Curso: Ética e Mediação de Conflitos (remoto)
10º Curso: Vitaminas, Saúde e Desempenho Atlético (remoto)

Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Figura 2 – Registros fotográficos de algumas das capacitações (remotas e presenciais) realizadas ao longo do projeto Movimenta Rio





Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Respeitando as expertises dos membros da equipe UNIRIO do Movimenta Rio ou de possíveis colaboradores, as temáticas abordadas ao longo do projeto foram pensadas e as capacitações desenvolvidas a partir da realidade apresentada pelos participantes. Essas temáticas também dialogam com os desafios apresentados por autores como Garanhani e Tassa (2013), Corrêa e Mattos (2021) e Machado e colaboradores (2017). As temáticas escolhidas contemplam questões que vão além da prática do exercício físico, configurando-se como práticas sociais ao abordarem a educação popular, a mediação de conflitos, a alimentação adequada e saudável e os direitos sociais, por exemplo, o direito à saúde.

Capacitações “Movimenta Rio Saudável”: monitoramento dos cursos

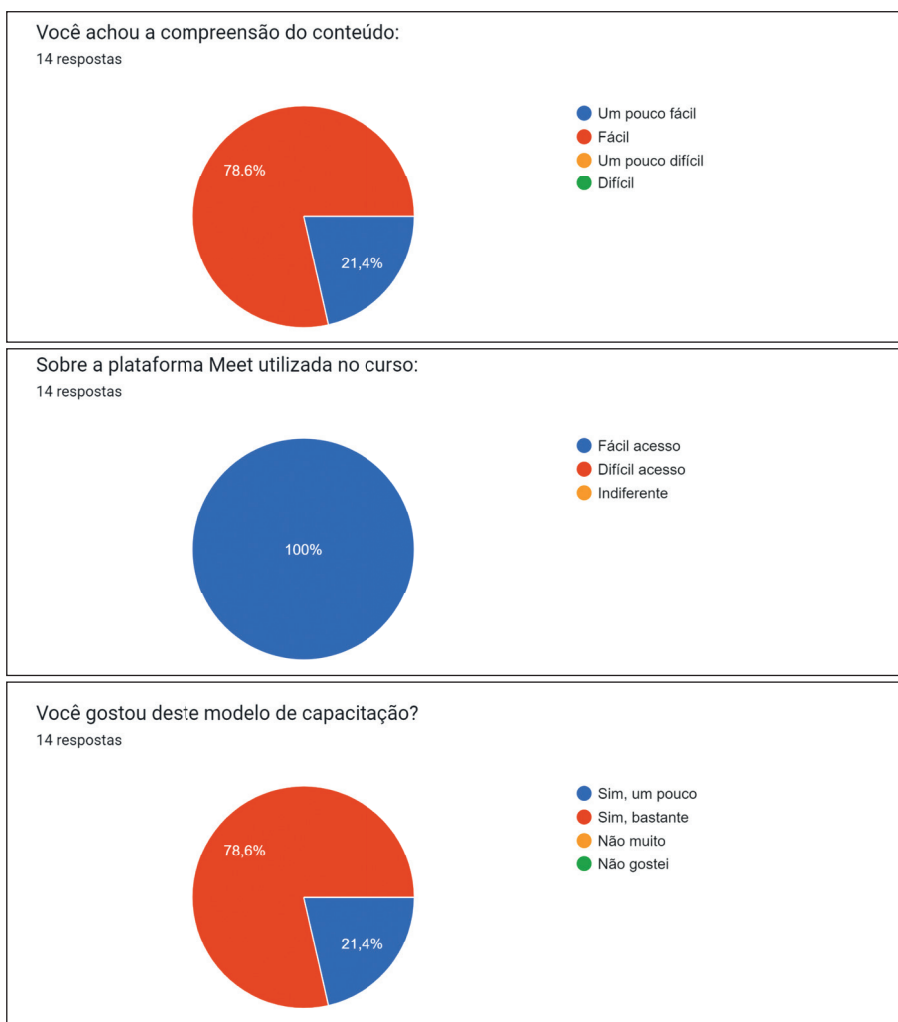
O monitoramento dos cursos de capacitação ofertados pelo projeto interinstitucional Movimenta Rio tem por objetivo acompanhar a qualidade dos cursos ofertados e o interesse dos participantes, além de identificar se os objetivos dos cursos estão sendo atingidos. Para Cortês-Neto, Alchieri, Miranda e Dantas-Cavalcanti (2010) a prática de avaliação das atividades desenvolvidas em projetos sociais ainda não é frequente no Brasil (BR), sendo pouco explorada e carecendo de uma reflexão profunda.

Neste contexto, a proposta de monitoramento apresentada aqui não se preocupou apenas com o número de beneficiários que participou de cada curso, mas sim em retratar suas percepções a respeito desses cursos por meio das avaliações que fizeram da prática pedagógica desenvolvida. Assim, no que tange ao monitoramento dos cursos, elaborou-se um *Google Forms*, compartilhado via *link* com os participantes das capacitações, com as seguintes questões e opções de respostas: (1) “Você achou a compreensão do conteúdo:” “um pouco fácil”,

“fácil”, “um pouco difícil”, “difícil”; (2) “Sobre a plataforma Meet utilizada no curso:” “fácil acesso”, “difícil acesso”, “indiferente”; (3) “Você gostou deste modelo de capacitação?” “Sim, um pouco”, “Sim, bastante”, “Não muito”, “Não gostei”. Fez-se ainda uma última pergunta com resposta livre: (4) “O que achou dessa capacitação? Deixe seu comentário abaixo. Queremos muito saber sua opinião!”.

Como exemplo do acompanhamento dos cursos ofertados, apresenta-se na imagem 3 os dados provenientes do III Curso “Movimenta Rio Saudável”, intitulado: “Alimentação e prevenção de agravos cardiovasculares”.

Figura 3 – Dados do III Curso Movimenta Rio Saudável



Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

No que se refere à pergunta “O que achou dessa capacitação? Deixe seu comentário abaixo. Queremos muito saber sua opinião!”, apresenta-se na tabela 2 as respostas provenientes da aplicação do questionário no **II curso de capacitação do projeto Movimenta Rio**, intitulado: “Movimenta Rio Saudável: Promotores de cuidados em saúde”, que teve como um de seus objetivos desenvolver habilidades de comunicação em saúde entre os professores do projeto Movimenta Rio, discutindo temas como “Qualidade de vida e atividade física”, “Atividade física, alimentação e diabetes” e “O papel do educador social junto aos núcleos do Movimenta Rio”.

Tabela 2 – Dados do II Curso de Capacitação do Projeto Movimenta Rio, intitulado: “Movimenta Rio Saudável: Promotores de cuidados em saúde”

II Curso de Capacitação do Projeto Movimenta Rio	"Toda capacitação é sempre boa! De muita importância"; "Muito produtivo e explicativo"; "Muito informativa, tema muito importante para passarmos aos que estão envolvidos direta e indiretamente"; "Interessante, muito produtiva"; "Muito interessante"; "bem produtiva"; "Esclarecedora a palestra, trabalho com atletas e idosos"; "Muito importante, para nós ficarmos atentos a doença"; "Fundamental"; "muito produtivo. Bastante informação importante e legal"; "Foi bom"; "Achei muito bom os conteúdos dados, parabéns"; "Foi muito legal. Eu perdi meu pai com essa doença terrível que é o diabetes tipo 2"; "Sempre bom aprender, mais e mais"; "Ótima"; "Muito bom"; "Esclarecedor"; "Cada capacitação eu aprendo muito....e irei levar tudo que aprendi pra vida e também ajudar quem precisa".
--	--

Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Deve-se destacar que a qualificação pedagógica desenvolvida durante o projeto interinstitucional Movimenta Rio, por meio da oferta de dez cursos de capacitação, atendeu a um total de 268 participantes.

Considerações finais

A formação/atualização de profissionais para o desenvolvimento de atividades em projetos sociais foi uma necessidade percebida durante o projeto interinstitucional Movimenta Rio, tanto durante a troca de experiências junto aos integrantes do projeto, como durante o monitoramento dos cursos de qualificação desenvolvidos.

A necessidade de temáticas transversais (por exemplo: saúde, mediação de conflitos, comunicação, alimentação adequada e saudável, educação popular em saúde, entre outras) e a realidade de cada núcleo foram fatores considerados para o desenvolvimento do trabalho de qualificação de forma a potencializar a prática diária desses profissionais, permitindo que outras questões, por exemplo, direitos sociais e cidadania, pudessem ser trabalhadas com consciência e conhecimento de causa, além da oferta do esporte e do lazer.

Neste contexto, algumas pistas foram apreendidas e podem ser compartilhadas: (1) necessidade de identificar as demandas dos profissionais de cada núcleo; (2) uso de diferentes formatos na oferta dos cursos: remoto, presencial ou híbrido; (3) monitoramento dos cursos oferecidos; (4) reflexão sobre temáticas transversais: direitos sociais.

Assim, espera-se com este capítulo incentivar a reflexão, criação e uso de estratégias pedagógicas com potencial de garantir uma capacitação profissional eficiente aos integrantes de projetos sociais com objetos de atuação similares. Em um próximo capítulo, daremos ênfase às temáticas que relacionam a alimentação adequada e saudável com a prática de atividades físicas para prevenção de DCNTs e promoção da saúde e qualidade de vida do ser humano.

REFERÊNCIAS

CORRÊA, V. A. F.; MATTOS, A. **Práticas em Saúde: vozes e vivências no Projeto ECCO**. In: PECORARO, R.; CARVALHO, S. M. *Esporte e Cultura em Comunidades: vivências e experiências*, 2021.

CORTÊS-NETO, E. D.; ALCHIERI, J. C.; MIRANDA, H. F.; DANTAS-CAVALCANTI, F. I. *Elaboração de indicadores de sucesso em programas de saúde pública com foco sócio-esportivo*. **Revista Salud Pública**, v. 12, n. 2, p. 208-219, 2010.

COSTA, K. R. T.; FIRMINO, R. S.; SOBRINHO, J. O. *O esporte como mecanismo de educação popular e inclusão social: experiência do projeto “Domingo na praça” no município de Taperoá – PB*. In: **Anais: III CINTEDI**. 2019.

MACHADO, P. X.; CASSEPP-BORGES, V.; DELL’AGLIO, D.; KOLLER, S. H. *O impacto de um projeto de educação pelo esporte no desenvolvimento infantil*. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, n. 1, p. 51-62, 2007.

MELO, C. C.; BOLETINI, T. L.; COUTO, A. C. P. *Práticas de gestão do conhecimento no Programa Esporte e Lazer da Cidade e Vida Saudável*. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, e2006, 2020.

SILVA, A. G. **Avaliação do alcance das metas para a prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e da implementação de programas comunitários de atividade física no Brasil**. Belo Horizonte, s. n., 2021.

SILVEIRA, A. K.; OLIVEIRA, R. W. *Atuação de profissionais da psicologia em projetos sociais esportivos*. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 2, p. 84-100, 2019.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

PENSANDO AS EMENDAS PARLAMENTARES: impressões de um bolsista extensionista

Tiago Oliveira Peixoto⁸

Introdução

Esse breve capítulo tem o objetivo de trazer uma discussão sobre o impacto sociopolítico das emendas parlamentares, principalmente em núcleos de projetos sociais como o Movimenta Rio. Sendo assim, esse texto discorrerá sobre pontos importantes observados nessa temática e será dividido em três partes, tais quais: o papel técnico e teórico das emendas parlamentares; o papel político e prático das emendas parlamentares; e, por fim, a influência social das emendas parlamentares.

Tal assunto me aguçou a curiosidade e a vontade de compreender mais sobre o tema. Termos como “emendas parlamentares” e “projetos de lei”, entre outros, são frequentemente difundidos na mídia, mas tenho a impressão de que não há uma discussão efetiva e profunda de todos os aspectos sociopolíticos associados a eles. Com isso, busco através desse texto mostrar as definições desses termos e discutir minha visão sobre os potenciais efeitos políticos e sociais que esses instrumentos legislativos podem trazer para os diferentes atores da sociedade.

Sobre o aspecto técnico, serão apresentadas as diferenças entre as emendas individuais, de bancada, de comissão e de relatoria para que se observe que podem ser originárias de um trabalho individual ou plural. Ademais, serão elencados os aspectos desses instrumentos que considero positivos, visto que as casas legislativas ajudam o Poder Executivo a atender aos diversos grupos sociais existentes no Brasil. Além disso, será discutida a importância da transparência na gestão dos recursos financeiros usados.

Outrossim, acerca do papel político, será abordada a característica dualista do uso das verbas parlamentares, que pode atender às necessidades da sociedade e, ao mesmo tempo, dar visibilidade ao parlamentar, ampliando, por exemplo, suas chances de reeleição (BLUME, 2017).

8 Tiago Oliveira Peixoto é graduando em Ciência Política pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Dentre as áreas de interesse e atuação, destacam-se: políticas públicas, políticas sociais, cultura e sociedade, movimentos sociais, direitos humanos etc.

Ainda que o político aja de forma estratégica (teoria da escolha racional – DOWNS, 1957), calculando os custos e benefícios de suas ações e tomando decisões que ampliem sua utilidade individual, maximizando seus interesses pessoais, como a reeleição, o prestígio e o poder, essas emendas permitem que os parlamentares destinem recursos públicos para projetos de interesse das comunidades que representam. Esses projetos podem, por exemplo, incluir melhorias em infraestrutura, saúde, educação, cultura, esporte, entre outros setores. Elas também ajudam a descentralizar o poder, permitindo que as demandas das regiões mais remotas do país sejam atendidas (BLUME, 2017). Se planejadas e organizadas adequadamente podem produzir benefícios sociais capazes de atingir regiões para além daquelas que são consideradas os redutos eleitorais desses parlamentares.

Pensando em seu impacto social, as emendas podem, por exemplo, ajudar a financiar iniciativas que visam melhorar a qualidade de vida de grupos vulneráveis e promover o desenvolvimento social em diferentes áreas. No caso dos projetos esportivos, a construção e manutenção de espaços públicos, como parques, praças e quadras de esporte, são fundamentais para garantir o direito ao lazer e, até mesmo, o direito à saúde associado aos benefícios que a prática regular de atividades físicas pode trazer para o ser humano. As ações desenvolvidas nesses ambientes também podem produzir em seus beneficiários um sentimento positivo de pertencimento à sociedade (BATISTA; BORTOLO, 2022).

As emendas parlamentares e parte de seu papel técnico na política brasileira

As emendas parlamentares são ferramentas importantes usadas pelo Congresso Nacional para influir no processo de elaboração do orçamento anual, arrecadado por meio de impostos e taxas (CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO, 2023a). Essas emendas podem ser direcionadas para diversas áreas, como por exemplo: para saúde, infraestrutura urbana, transportes etc. Devem, de forma ideal, ser baseadas em critérios técnicos para garantir que as ações produzidas a partir delas tenham efetivamente potencial para combater e diminuir as desigualdades sociais, não sendo vantajosas apenas para o fortalecimento das bases eleitorais de seus propositores.

Existem 4 tipos de emendas: a individual, de bancada, de comissão e de relatoria. A individual é de autoria própria de cada parlamentar; a de bancada é coletiva e de autoria das bancadas regionais ou ideológicas; a de comissão é aquela oriunda das comissões técnicas – por exemplo a Comissão de Saúde; e por fim, a de relatoria é produzida pelo político relator responsável pelo relatório geral de algum tema discutido amplamente de forma democrática (CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO, 2023a).

Ao dar aos parlamentares o poder de criação de emendas, torna-se possível alocar de forma mais eficiente os recursos do orçamento público, pois o Congresso ajuda o Governo Federal com conhecimentos específicos das diversas regiões brasileiras. Os legisladores oriundos de diferentes regiões do país possuem um papel importante na representação dos interesses locais e na formulação de políticas públicas mais adequadas às necessidades específicas de seus estados (ABRANCHES, 1988). Assim, um exemplo hipotético: um político com raízes no estado do Acre irá conhecer e entender melhor as necessidades daquela população do que o Poder Executivo que possui um olhar mais amplo e de âmbito nacional. A União dificilmente consegue dar conta de todas as múltiplas demandas dos estados e municípios, até porque o Brasil é um país continental no qual estão presentes diversos grupos e culturas. Desse modo, as emendas têm potencial para representar um papel chave no desenvolvimento brasileiro, pois permitem atender melhor as especificidades locais. Os projetos de emendas parlamentares precisam ser direcionados corretamente para atenderem bem as principais necessidades de cada uma dessas populações.

Um fator que considero essencial para o aproveitamento correto das emendas parlamentares é a transparência, ou seja, é preciso saber para onde foi e de que forma foi aplicado o dinheiro público. O rastreamento dessas finanças é fundamental para que a sociedade consiga acompanhar e fiscalizar como o orçamento está sendo gasto. Além disso, a transparência da gestão desses recursos ajuda a prevenir casos de corrupção e desvios, garantindo que o dinheiro público seja utilizado de forma ética e responsável.

A transparência permite o acesso da população a informações cruciais para avaliação do desempenho dos políticos que elegeu. Assim, ela consegue definir se suas promessas de campanha e obrigações foram cumpridas, podendo validar ou não seu trabalho pelo voto na eleição seguinte (cálculo do eleitor⁹). Neste contexto, vale ressaltar a possibilidade de monitoramento dessas informações através de duas ferramentas que dão transparência às ações do Governo Federal: Portal da Transparência e o Diário Oficial da União (DOU).

No Portal da Transparência encontram-se todas as informações do Governo referentes à gestão pública – como contratos, licitações, receitas e despesas etc. Informações sobre emendas parlamentares, por exemplo repasses de verbas públicas para institutos e organizações não governamentais que são responsáveis pela implementação de diversos projetos sociais, podem ser encontradas no Portal da Transparência. O cidadão consegue acessar

9 Esse conceito está presente na Teoria da Escolha Racional de Anthony Downs que diz que no momento eleitoral, o eleitor faz um cálculo de benefícios e prejuízos que o candidato oferece. Assim, se houver mais boas ações do interesse dos cidadãos, esse candidato ganhará o voto e, possivelmente, a eleição. Entretanto, se houver muitas ações reprovadas pelo público, mais do que as boas políticas, esse candidato não será reeleito.

informações sobre como os recursos estão sendo aplicados, sendo possível averiguar o valor, a finalidade e a destinação das emendas, bem como acompanhar a execução dos programas financiados por elas. Dessa forma, vê-se o *accountability*¹⁰ do poder público na gestão dos recursos e, com isso, evita-se possíveis desvios ou irregularidades.

O Diário Oficial da União é usado para oficializar as ações do governo federal e, portanto, é uma fonte abundante de informações. Entretanto, acredita-se que essa fonte seja subutilizada pela população brasileira para fins de monitoramento dessas ações governamentais. Informações sobre as emendas parlamentares, por exemplo descrição, origem, valor, objetivo e possíveis beneficiários, podem ser encontradas no DOU. No DOU é possível acompanhar os editais de licitação e os contratos firmados que utilizaram os recursos das emendas. Também há diários oficiais de estados e municípios, ou seja, é possível acessar informações relativas às ações do governo federal e de governos estaduais e municipais pela leitura desses diários oficiais. É preciso ampliar, através de iniciativas públicas e privadas, a divulgação dessas fontes riquíssimas de informações que podem ser úteis para que a população brasileira acompanhe o trabalho dos políticos que foram eleitos.

As emendas parlamentares são importantíssimas e, por isso, o brasileiro precisa saber todas as informações relacionadas a elas. É obrigação do Poder Público informar como o dinheiro do contribuinte está sendo usado e sob quais justificativas.

Emendas parlamentares e seu uso político

Sabe-se que o atual sistema de governo no Brasil é o presidencialismo de coalizão¹¹ (ABRANCHES, 1988). Nesse modelo político, o presidente, para governar, precisa formar uma coalizão com diversos partidos políticos de espectros ideológicos diferentes; só assim é possível garantir a estabilidade e governabilidade do país, ou seja, aprovar projetos, programas e leis sem que o Congresso vete. Neste contexto, as emendas parlamentares têm um papel central, pois o Governo Federal pode utilizá-las como moeda de troca para conseguir apoio dos parlamentares a fim de compor a base do governo para garantir a aprovação de seus projetos.

Penso que em um ambiente democrático republicano esse cenário não representa problema, desde que a utilização dos recursos financeiros seja

10 *Accountability* é um termo utilizado comumente no meio político e que se refere à prestação de contas do governo.

11 Sérgio Abranches traz essa definição no livro "Presidencialismo de coalizão: Raízes e evolução do modelo político brasileiro."

registrada e siga todo o rito legal. O parlamentar poderá desenvolver, por exemplo, projetos sociais em comunidades carentes, destinando a verba adquirida para viabilizar sua execução nos distritos onde atua. Dessa forma, a União auxilia indiretamente aquelas regiões necessitadas indicadas pelo parlamentar e, paralelamente, consegue apoio para viabilizar seus próprios projetos políticos que, em tese, devem ser pensados para melhorar o país em um aspecto mais amplo. É importante lembrar que esse cenário também ocorre nas esferas menores, por exemplo na relação entre governador e deputados estaduais e prefeito e vereadores. Dito isso, esse conjunto de ações, mesmo que não seja o objetivo primário do político, pode produzir benefícios sociais em pequena e grande escala para o país.

De acordo com o Portal da Transparência, no ano de 2023, a distribuição das emendas parlamentares federais até o mês de junho foi a seguinte: 76,31% para a saúde, 4,80% para assistência social, 3,91% para transportes, 3,74% para a agricultura, 3,44% para desporto e lazer e 7,79% para outros fins (CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO, 2023b). Dessa forma, até aquele momento um total de 6,66 bilhões de reais poderiam estar impactando a vida de milhares de pessoas positivamente e fornecendo um mínimo de dignidade social para elas, como o direito ao lazer e o direito à saúde previstos na Constituição Federal. Nesse ano, até o mês de junho, a bancada de políticos do Espírito Santo foi a que empenhou mais verbas e, assim, espera-se que a população capixaba esteja sendo amplamente beneficiada com o repasse dessas verbas. Acredito que, com isso, a maioria dos parlamentares dessa bancada estará apoiando o Governo Federal durante o ano de 2023.

A população brasileira precisa estar atenta aos recursos públicos que são usados nas emendas parlamentares e cobrar sempre total transparência para garantir que seu uso estará beneficiando aqueles que efetivamente necessitam. Não é aceitável que em um país democrático aconteçam situações como o recente caso do “orçamento secreto” associado às emendas de relator (tipo RP 9), que impedia o rastreamento dos recursos e o conhecimento de sua destinação.

Os políticos devem procurar aproveitar as emendas parlamentares da forma mais eficiente e duradoura possível a fim de auxiliar a população na busca de uma melhor qualidade de vida. Dessa forma, devem planejar suas ações para atenderem com qualidade ao maior número de beneficiários possível e durante o maior tempo possível. As ações não devem ser realizadas apenas nos anos próximos da eleição, mas sim durante todo o seu mandato. Não é mais possível e aceitável que políticos eleitos para trabalhar em prol da população brasileira só pensem nos eleitores às vésperas da eleição e, depois, queiram que esses eleitores os deixem governar livremente (DOWNS, 1957).

Quanto mais bem estruturado é um projeto, maiores são as chances de ele atender de forma duradoura a um número maior de localidades e beneficiários.

Por exemplo, um projeto bem planejado de reformulação de uma praça não deve ficar restrito a ações superficiais como o simples asfaltamento do terreno de barro. Deve-se pensar também na disponibilização de equipamentos para facilitar o desenvolvimento de atividades de lazer e esporte. Além disso, é preciso fazer um estudo sério da região, contratar empresas executoras de reconhecida capacidade técnica e adquirir materiais de qualidade para o serviço; dessa forma, evita-se que, por exemplo, condições ambientais mais severas destruam rapidamente o benefício produzido na região. Ações mal planejadas, rápidas e superficiais, realizadas às vésperas das eleições, costumam iludir a população, trazendo benefícios reais apenas para os políticos descompromissados com o povo, que trabalham somente para a manutenção de seu projeto de poder.

A influência social das emendas parlamentares na vida da periferia

Se bem utilizadas, as emendas parlamentares têm potencial para serem fundamentais para assegurar diversos direitos para nossa população. Um deles é o direito ao lazer, pois por meio dessas emendas é possível, por exemplo, construir diversos espaços públicos, como praças, parques e quadras, onde esse direito possa ser fomentado. Nesses espaços, os participantes de projetos sociais como o Movimenta Rio podem desenvolver atividades de dança, capoeira, ginástica, boxe, futebol, entre outras, capazes de promover a inclusão social através do lazer e da atividade física e de garantir, pelo menos em parte, a dignidade cidadã.

Por meio de projetos desse tipo, as pessoas em condição de vulnerabilidade social podem ter acesso a essas modalidades de lazer e esporte de forma gratuita. Estamos falando, por exemplo, de trabalhadores informais (como vendedores de bala, cozinheiras que preparam quentinhas, mototaxistas, entre outros) sem acesso ao conjunto de direitos trabalhistas: previdência social, férias remuneradas, 13º salário etc. Sem essa proteção do arcabouço legal, esses indivíduos trabalham exaustivamente e em condições precárias. Inseridas nesses projetos, elas não precisam mais escolher entre o almoço da semana e a mensalidade de alguma academia privada. A participação nesses projetos produz uma sensação de pertencimento à sociedade; as pessoas deixam de se sentir invisíveis ao poder público e podem desenvolver redes de amizade que irão auxiliá-las na busca por melhores condições de vida.

Esses projetos também podem levar informações relevantes para que essas pessoas desenvolvam uma consciência cidadã, reconhecendo seus direitos e deveres frente à sociedade. Assim, poderão exigir dos governos a solução de problemas prioritários dentro de suas comunidades. Por exemplo, o acesso ao saneamento básico. Essa questão é muito importante e o debate sobre ela não pode ser colocado em segundo plano, pois ao adentrar em várias das

comunidades cariocas é fácil observar a escassez de água potável, a poluição a céu aberto com os chamados “valões”, a falta de espaços verdes e de lazer, além de residências em condições precárias.

O período pós covid-19 tem sido duro. Tenho a impressão de que a sociedade como um todo e, mais especificamente, essas pessoas em condição de vulnerabilidade social se encontram mais fragilizadas devido às perdas familiares que geraram dificuldades econômicas ainda maiores. Com tal situação, percebe-se que a vida do indivíduo brasileiro de baixa renda ficou extremamente difícil; é uma luta diária para garantir o pão de cada dia. Assim, frente a esse difícil cenário, acredito que os projetos sociais são fundamentais para que as famílias brasileiras possam respirar um pouco de dignidade e sobrevivam ao contexto da exclusão social que assola as populações mais carentes.

Tive a oportunidade de vivenciar os benefícios sociais que as emendas parlamentares são capazes de produzir ao participar como bolsista extensionista do projeto Movimenta Rio. Um dos momentos mais marcantes da minha participação nesse projeto de extensão foi a visita da equipe UNIRIO a um dos núcleos atendidos pelo projeto na comunidade do Vidigal, no dia nove de março de 2023. Acompanhamos uma das aulas de dança oferecidas pelo projeto às mulheres da comunidade.

Durante a “roda de conversa” que criamos ao final da aula para que pudessemos interagir, foi fácil perceber, pelos depoimentos voluntários de várias dessas mulheres, a realidade difícil pela qual todas estavam passando e a importância do projeto Movimenta Rio como espaço de interação social, busca por saúde, dissipação do estresse etc.

Diante dos relatos emocionados de várias participantes, que chegaram inclusive às lágrimas, foi impossível não estabelecer empatia e admiração por aquelas pessoas, o que me deixou também muito emocionado. Uma moça disse que a dança e o grupo a ajudou a enfrentar o luto por sua avó que faleceu durante o período pandêmico da covid-19. Uma outra senhora disse que aqueles encontros e a dança a ajudavam a encarar os dias mais difíceis, diminuindo o desgaste de ter que cuidar de seu marido cadeirante em um local de estrutura não inclusiva, cheio de escadarias e becos estreitos que dificultavam profundamente o livre deslocamento. Uma outra mulher disse que a dança trazia alegria para o dia dela e a ajudava a aguentar o trabalho exaustivo de cozinhar para vender quentinhas e sustentar a casa. Vários outros relatos ocorreram, mas somente com esses relatos emocionantes já é possível perceber a influência positiva que um projeto social pode ter na vida das pessoas.

As emendas parlamentares são importantes e os projetos financiados por elas devem tratar de solucionar várias carências populacionais; é preciso garantir a qualidade, a continuidade e ampliar o alcance desses projetos. Paralelo a isso, a discussão sobre reformas em eixos estruturais para o desenvolvimento

do país não pode parar. Por exemplo, de que adianta reformar uma unidade de pronto atendimento (UPA) usando verba parlamentar, sem que se garanta em um projeto de âmbito nacional a educação e formação contínua e de qualidade de médicos e enfermeiros? É preciso combater as desigualdades sociais e garantir a todos o direito de viver de forma digna; viver com qualidade de vida e não simplesmente sobreviver.

Considerações finais

Neste capítulo, procurei discutir o papel técnico, político e social das emendas parlamentares, apresentando um breve relato da experiência que vivi durante a participação em um projeto de extensão (Movimenta Rio) financiado por uma dessas emendas. Acredito que tenha sido possível perceber o potencial que essas emendas têm de promover o desenvolvimento do país e o aprimoramento da qualidade de vida das pessoas, influenciando a política em todas as suas esferas e permitindo que as ações governamentais possam alcançar as diversas regiões e localidades do extenso território brasileiro.

É preciso que estejamos sempre atentos para garantir a transparência de todo esse processo, viabilizando o uso eficiente e apropriado dos recursos públicos. Além disso, precisamos encontrar estratégias para que projetos de sucesso, financiados por essas emendas, possam ter continuidade e uma abrangência cada vez maior.

REFERÊNCIAS

ABRANCHES, S. Presidencialismo de coalizão: o dilema institucional brasileiro. **Revista de Ciências Sociais**, v. 31, n. 1, p. 5-34, 1988.

BATISTA, R. P.; BORTOLO, C. A. Os usos dos espaços públicos: a praça e sua dinâmica na cidade atual. **Geo UERJ**, n. 40, e51763, 2022.

BLUME, B. A. Emendas parlamentares: o que são e por que são polêmicas? **POLITIZE!**, 2017. Disponível em: <https://www.politize.com.br/emendas-parlamentares/>. Acesso em: 15 jun. 2023.

CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO. Entenda a Gestão – Emendas Parlamentares. **Portal da Transparência**. Disponível em: <https://portaldatransparencia.gov.br/pagina-interna/605525-emendasparlamentares#:~:text=A%20nova%20regra%20permite%20discriminar,de%20emendas%20individuais%20desde%202014>. Acesso em: 20 jun. 2023a.

CONTROLADORIA-GERAL DA UNIÃO. Emendas Parlamentares. **Portal da Transparência**. Disponível em: <https://portaldatransparencia.gov.br/emendas>. Acesso em: 20 jun. 2023b.

DOWNS, A. An Economic Theory of Political Action in a Democracy. **The Journal of Political Economy**, v. 65, n. 2, p. 135-150, 1957.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL:

fortalecendo o conhecimento para a prática esportiva e promoção da saúde

*Ricardo Felipe Alves Moreira*¹²

*Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa*¹³

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Introdução

O projeto interinstitucional “Movimenta Rio” é fruto de uma parceria entre a organização social “Instituto Carioca de Atividades” (ICA) e a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), sendo financiado com verba parlamentar. Esse projeto extensionista visa apoiar, por meio de capacitações e de outras ações acadêmicas e sociais, iniciativas que incentivem o desenvolvimento da arte, cultura, esporte, ética e cidadania, qualificando a ação pedagógica mediante a oferta de palestras, cursos e conteúdos compartilhados com os profissionais responsáveis pelos núcleos nos quais essas atividades se desenvolvem, normalmente em regiões de maior vulnerabilidade social e econômica da cidade do Rio de Janeiro. A intenção é contribuir com a formação de uma consciência cidadã e com a melhoria do estado de saúde e da qualidade de vida dos diversos atores envolvidos com o projeto.

O estímulo à realização dos mais variados tipos de atividades físicas e práticas corporais é um dos alicerces desse projeto de extensão, pois entende-se que o combate ao sedentarismo é uma ferramenta poderosa para a melhoria da qualidade de vida e condição de saúde das pessoas (BRASIL, 2021). Entretanto, deve-se destacar que a alimentação adequada e saudável tem um papel tão importante quanto as atividades físicas e práticas corporais

12 Bacharel em química, mestre e doutor em bioquímica pela UFRJ. Atua na UNIRIO no Departamento de Saúde Coletiva do Instituto Biomédico e no Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição. Desenvolve pesquisas sobre caracterização química e funcional de alimentos. Pesquisador extensionista do projeto Movimenta Rio. Atua desenvolvendo e ministrando cursos livres de capacitação com produção de materiais didáticos.

13 Enfermeira e professora na área de saúde pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da UNIRIO. Atua no ensino, pesquisa e extensão com práticas voltadas à promoção da saúde de grupos populares, a partir da Educação Popular em Saúde, metodologias participativas e de pesquisa-ação. Pesquisadora extensionista do projeto Movimenta Rio. Tem a intenção da construção compartilhada do conhecimento por meio da troca dos diversos saberes existentes, sistematização das práticas sociais em saúde e promoção da saúde como direito de todos.

na promoção dessas melhorias (BRASIL, 2014). Dessa forma, numa perspectiva de estímulo aos hábitos de vida saudáveis, a discussão das atividades físicas ou práticas corporais deve estar atrelada ao tema da alimentação adequada e saudável. Esses temas são indubitavelmente complementares em vários aspectos. A atividade física bem planejada e com a intensidade apropriada para cada faixa etária e condição de saúde, em associação com uma alimentação adequada e saudável evitando-se, por exemplo, o excesso de sódio, açúcares, gorduras, corantes e conservantes, tem potencial para prevenir uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como a obesidade, diabetes *mellitus* tipo II, hipertensão arterial, dislipidemias e agravos cardiovasculares (BRASIL, 2021; BRASIL, 2014). A alimentação adequada e saudável, fornecida através de uma dieta planejada, pode garantir ao indivíduo a energia necessária para que realize suas tarefas diárias e pratique exercícios na tentativa de alcançar metas estéticas (por exemplo, emagrecimento ou hipertrofia), de saúde (prevenção e controle de DCNT) e de manutenção ou melhoria da qualidade de vida (SIMINO, 2018).

Neste contexto, imagina-se que a equipe responsável pela condução dos trabalhos nos núcleos ligados ao projeto Movimenta Rio tenha potencial de protagonismo para a promoção de um estilo de vida mais saudável entre o público que é atendido. Em cada núcleo, a equipe responsável costuma ser composta por três indivíduos que podem ser o professor ou instrutor, um auxiliar ou monitor e um assistente social ou agente de integração com a comunidade. O grau de escolaridade pode variar bastante, inclusive entre os professores e instrutores (treinadores de futebol, profissionais da dança, capoeira, artes marciais mistas, entre outros), que não necessariamente são formados em Educação Física. Dessa forma, entende-se que a capacitação desses agentes através de palestras e cursos de formação e/ou atualização é essencial para que eles possam atuar efetivamente como agentes promotores de saúde e qualidade de vida frente às suas comunidades. A produção de materiais didáticos e de ações educativas voltadas para esses dois temas (alimentação adequada e saudável e atividade física) foi um dos principais objetivos da equipe UNIRIO do projeto Movimenta Rio na busca de ampliar o potencial desses agentes como promotores de saúde. A ideia é que esses agentes possam oferecer além da atividade física, discussões importantes e esclarecedoras sobre a alimentação adequada e saudável e sobre sua relação com a boa prática esportiva, ampliando o conhecimento e a consciência de seus alunos para a busca de mais saúde e qualidade de vida e dando a eles a oportunidade de atuarem também como novos agentes de transformação social, capazes de desenvolver habilidades de autonomia e autocuidado em outros círculos de sua convivência (família, companheiros de profissão, amigos, entre outros).

É importante destacar que o único profissional realmente habilitado para fazer a indicação de dietas é o nutricionista (DE GEUS *et al.*, 2011). Entretanto, entende-se que adquirir o conhecimento e promover a divulgação dos consensos científicos relacionados aos hábitos saudáveis e adequados de alimentação, para garantir a capacidade funcional do ser humano, é algo que pode ser feito por toda a sociedade, respeitando obviamente contextos históricos, culturais, religiosos, econômicos etc.

Dessa forma, pode-se dizer que esse capítulo de livro tem a intenção de relatar a experiência da equipe UNIRIO do Movimenta Rio em desenvolver ao longo do projeto ações e materiais didáticos para ressaltar a importância da alimentação adequada e saudável para a execução eficiente e segura de atividades físicas e, principalmente, para a busca por melhores condições de saúde e qualidade de vida em associação com a prática dessas atividades físicas.

Desenvolvimento

As ações extensionistas realizadas ao longo da vigência do projeto interinstitucional Movimenta Rio foram desenvolvidas por uma equipe composta pelo coordenador do projeto, dois pesquisadores extensionistas e quatro alunos de graduação, todos pertencentes à UNIRIO. Foram realizadas dez capacitações com os beneficiários diretos do projeto, ou seja, professores ou instrutores e seus auxiliares atuantes nos núcleos do projeto. Diversos temas foram abordados durante essas capacitações, sendo que em cinco dessas capacitações se destacou claramente a importância da atividade física e da alimentação adequada e saudável para a prevenção de doenças e a promoção da saúde e da qualidade de vida do ser humano. Os temas abordados nessas cinco capacitações foram os seguintes: (1ª) Promotores de atividade física e saúde; (2ª) Promotores de cuidados em saúde; (3ª) Alimentação e prevenção de agravos cardiovasculares; (8ª) Fontes de energia para a atividade física e (10ª) Vitaminas, saúde e desempenho atlético. Quatro (1ª, 2ª, 3ª e 10ª) dessas cinco capacitações foram realizadas de forma remota com o auxílio do Google Meet e uma delas (8ª) foi realizada de forma presencial no auditório da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da UNIRIO.

Nas duas primeiras capacitações, a alimentação e a atividade física foram discutidas no contexto da diabetes *mellitus* tipo II (DM2), doença metabólica que tem como principal manifestação a hiperglicemia (níveis elevados do açúcar conhecido como glicose no sangue). Essa DCNT é a patologia endócrina mais frequentemente encontrada na prática clínica, atingindo principalmente indivíduos em uma faixa etária acima dos 40 anos de idade e com sobrepeso ou obesidade (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019). Os educadores que estão à frente desses núcleos devem se preocupar com essa

DCNT, principalmente se trabalharem com um público de maior faixa etária (por exemplo, idosos). Hoje em dia, entretanto, a doença tem se instalado em pessoas cada vez mais jovens por conta de um estilo de vida inapropriado que favorece o sobrepeso e a obesidade (SBD, 2019). A obesidade é considerada o principal fator de risco ambiental relacionado ao desenvolvimento dessa condição patológica (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019).

Destacou-se a capacidade que o combate ao sedentarismo, pelo estímulo à realização de atividades físicas, em associação com uma alimentação adequada e saudável, tem de prevenir essa condição patológica, mesmo em indivíduos geneticamente propensos (BRASIL, 2021; BRASIL, 2014; DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019). Também foi possível mostrar o papel central dessas ações no controle da glicemia e mitigação das complicações crônicas que frequentemente podem surgir, uma vez que a doença esteja instalada (BRASIL, 2021; BRASIL, 2014; DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019). Discutir essas questões à luz de uma DCNT tão disseminada em todo o mundo é uma estratégia pedagógica bem interessante. No Brasil há mais de 16,8 milhões de pessoas vivendo com a doença e esses dados são provavelmente subestimados, visto que alguns indivíduos podem conviver com a doença de forma assintomática por muitos anos antes que o diagnóstico clínico seja realizado (SBD, 2019). As discussões ficam mais concretas, pois a maioria das pessoas conhece alguém que possui essa doença. Inclusive, durante as capacitações, algumas pessoas relataram suas experiências, indicando que conviviam com pessoas portadoras de DM2 e relatando a perda de familiares próximos por conta das complicações crônicas provocadas pela doença.

Além do destaque dado à importância do controle dietético e dos exercícios físicos para prevenção e tratamento da doença, outras questões foram abordadas: definição da doença, resistência à insulina, sinais e sintomas, métodos para diagnóstico da doença, técnicas de monitoramento da hiperglicemia, complicações agudas e crônicas etc.

Como mencionado, as discussões foram centradas em como combater o sobrepeso e a obesidade, associando atividades físicas apropriadas com uma alimentação adequada e saudável. Neste contexto, foi possível destacar as atividades físicas aeróbias, capazes de promover a queima de massa gorda, e a necessidade de combater a ingestão excessiva de carboidratos e gorduras na alimentação (SBD, 2019; FREITAS; CESCHINI; RAMALLO, 2014). Foi possível mostrar que um indivíduo, principalmente o sedentário, engorda não só por ingerir muita gordura, mas também por ingerir grandes quantidades de carboidratos. Os carboidratos que não são aproveitados para a produção de energia para atendimento às demandas energéticas diárias, acabam sendo estocados na forma de glicogênio na musculatura esquelética e

no fígado e, também, na forma de triglicerídeos no tecido adiposo, aumentado a massa gorda do indivíduo (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011). Foi possível discutir também a glicotoxicidade e a lipotoxicidade associadas ao excesso de glicose circulante e à presença de um tecido adiposo abundante (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019; FREITAS; CESCHINI; RAMALLO, 2014).

Figura 1 – Panfletos de divulgação e imagens das duas primeiras capacitações remotas oferecidas no projeto Movimenta Rio



Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Na terceira capacitação, a alimentação adequada e saudável ganhou ainda mais destaque durante a discussão do tema “Alimentação e prevenção de agravos cardiovasculares”. Foi possível destacar o papel da alimentação inadequada na gênese da aterosclerose (BRASIL, 2014; BARROSO; DE ABREU; FRANCISCHETTI, 2002). Essa doença é resultante de um processo inflamatório de cunho progressivo e multifatorial que se inicia com uma lesão do endotélio, na qual ocorre acúmulo de lipoproteínas de baixa densidade modificadas (LDLm) na camada íntima do vaso sanguíneo. Com a progressão

desse processo, a placa aterosclerótica pode acabar comprometendo o fluxo hemodinâmico, com formação de trombos que podem provocar angina, infarto do miocárdio, hipertrofia ventricular esquerda, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal e doença vascular periférica (BARROSO; DE ABREU; FRANCISCHETTI, 2002; FONSECA, 2012).

Para viabilizar uma melhor compreensão do problema e associá-lo mais efetivamente a uma alimentação inadequada foi preciso falar sobre as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e alta densidade (HDL) que circulam em nossa corrente sanguínea. Os lipídios são transportados pelo sangue como lipoproteínas que apresentam diferentes composições proteicas e lipídicas e, conseqüentemente, diferentes densidades. A LDL é a lipoproteína de maior conteúdo de colesterol e é muito suscetível, por exemplo, a processos de oxidação que provocam sua modificação, tornando-a extremamente aterogênica. Por isso ela é tratada vulgarmente como “colesterol ruim”. Por outro lado, a HDL é capaz de absorver o colesterol que está começando a se depositar nas paredes arteriais, por exemplo, na forma de LDL modificada, podendo transferi-lo para lipoproteínas de densidade intermediária e de baixa densidade para ser devolvido ao fígado ou podendo transportá-lo por conta própria diretamente para o fígado. Dessa forma, a HDL ajuda a proteger o indivíduo contra o desenvolvimento da aterosclerose e, assim, essa lipoproteína é chamada de “bom colesterol”. Conseqüentemente, quando uma pessoa apresenta no sangue uma razão elevada entre os níveis de HDL e LDL, a probabilidade dessa pessoa desenvolver aterosclerose fica consideravelmente reduzida (BARROSO; DE ABREU; FRANCISCHETTI, 2002; FONSECA, 2012; DE MARIA, 2008; BAYNES; DOMINICZAK, 2005).

Neste contexto, fica entendido que devemos ingerir alimentos que possam favorecer o aumento dos níveis de HDL no sangue e a redução dos níveis de LDL para a promoção da saúde cardiovascular (DE MARIA, 2008; BAYNES; DOMINICZAK, 2005). Vale destacar que não é só o consumo de colesterol que pode ter influência sobre os níveis de LDL e de HDL circulantes no sangue; a composição de ácidos graxos dos lipídios consumidos na dieta também pode influenciar as quantidades de LDL e HDL em nosso sangue (SIMINO, 2018; FREITAS; CESCHINI; RAMALLO, 2014; BARROSO; DE ABREU; FRANCISCHETTI, 2002; FONSECA, 2012; DE MARIA, 2008; BAYNES; DOMINICZAK, 2005). Os ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados reduzem os níveis de LDL, mas diferem com relação ao seu efeito nos níveis de HDL. Com relação a essa última lipoproteína, o consumo de ácidos graxos monoinsaturados mantém os níveis de HDL em patamares normais, enquanto que o consumo de ácidos graxos poli-insaturados provoca uma leve queda dos níveis plasmáticos dessa lipoproteína. Por outro lado, o aumento da ingestão de gordura total, colesterol e de ácidos graxos saturados tende a aumentar os níveis

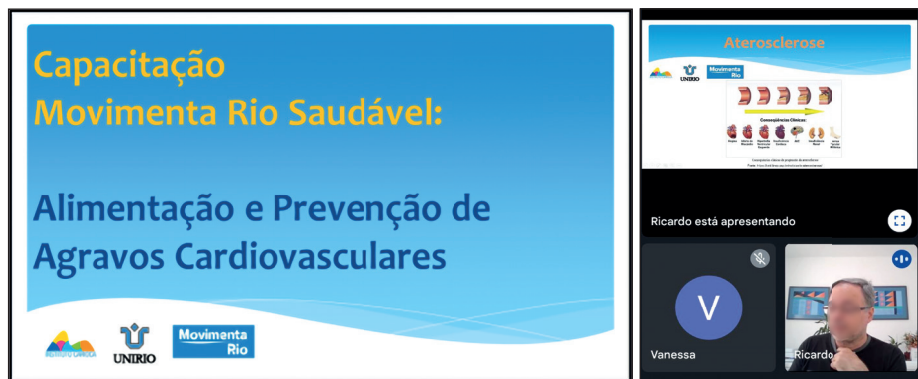
de LDL e diminuir os níveis de HDL, situação que favorece a aterosclerose e suas doenças associadas (SIMINO, 2018; BARROSO; DE ABREU; FRANCISCHETTI, 2002; FONSECA, 2012; DE MARIA, 2008; NAHAS, 2017).

Os alimentos de origem animal normalmente apresentam suas frações lipídicas ricas em ácidos graxos saturados, o que confere consistência sólida a essas frações à temperatura ambiente. Nesse caso, essas frações lipídicas recebem a designação de “gordura”. Já os alimentos de origem vegetal costumam possuir frações lipídicas ricas em ácidos graxos mono ou poli-insaturados, resultando em uma consistência líquida à temperatura ambiente e, dessa forma, sendo designadas como “óleos”. Há exceções a essa regra, como é o caso dos perfis de ácidos graxos que compõem as frações lipídicas do salmão, da sardinha e do óleo de coco (SIMINO, 2018; NAHAS, 2017). Com base nessas informações, a discussão pôde seguir em busca de responder às seguintes perguntas: (1) “Para prevenir e combater a aterosclerose que tipo de alimentos, no que diz respeito à composição de lipídios, devemos consumir preferencialmente? Alimentos de origem animal ou vegetal?”; (2) “Há alimentos de origem animal com fração lipídica interessante para uma boa regulação dos níveis de LDL e HDL? Se há, quais são esses alimentos?”; (3) Se temos a intenção de comer um pastel frito, como devemos proceder a fritura desse alimento? Usando banha de porco ou óleo vegetal? Nessa parte, foi possível estimular o debate amplo e irrestrito, dando voz aos beneficiários do curso e permitindo que as trocas entre o conhecimento tradicional e o acadêmico acontecessem livremente. A partir dessas questões norteadoras vários outros debates puderam ser desenvolvidos em função de novas perguntas que surgiram dos beneficiários e dos membros da equipe UNIRIO do projeto Movimenta Rio: (1) “O que é mais saudável: a margarina ou a manteiga?”; (2) “Qual das duas é sensorialmente mais interessante?”; (3) “Há necessidade de ingerirmos alimentos fritos?”; (4) “O que é o ponto de fumaça de um óleo e qual a sua relação com a formação de compostos tóxicos e sensorialmente desagradáveis?”; (5) “Há formação de espécies reativas de oxigênio durante o aquecimento excessivo dos óleos?”; (6) “Como isso pode influenciar a saúde do consumidor?” etc.

Outra questão abordada foi a ação tecnológica do ser humano sobre a matriz alimentar para a alteração da consistência dos óleos, ou seja, o processo de hidrogenação que promove a conversão do óleo em gordura (gordura hidrogenada). Esse processo é usado, por exemplo, para a produção de margarina. Nesses óleos, a hidrogenação dos isômeros cis dos ácidos graxos insaturados cria ácidos graxos saturados e, também, isômeros trans de ácidos graxos insaturados que interferem de forma negativa nos níveis de LDL e HDL do sangue. Estudos epidemiológicos ligaram o consumo dos ácidos graxos insaturados trans a um risco cardiovascular aumentado, mas até o momento não há estudos intervencionais que mostrem especificamente a extensão na

qual a ingestão desses ácidos graxos trans pode aumentar o risco de doença cardiovascular. Indivíduos com diabetes *mellitus* e/ou outros fatores de risco para doença cardiovascular devem manter a ingestão de ácidos graxos trans tão baixa quanto possível (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; FONSECA, 2012; CHIARA; SILVA; JORGE; BRASIL, 2002).

Figura 2 – Imagens da terceira capacitação (remota pelo Google Meet) do projeto Movimenta Rio



Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

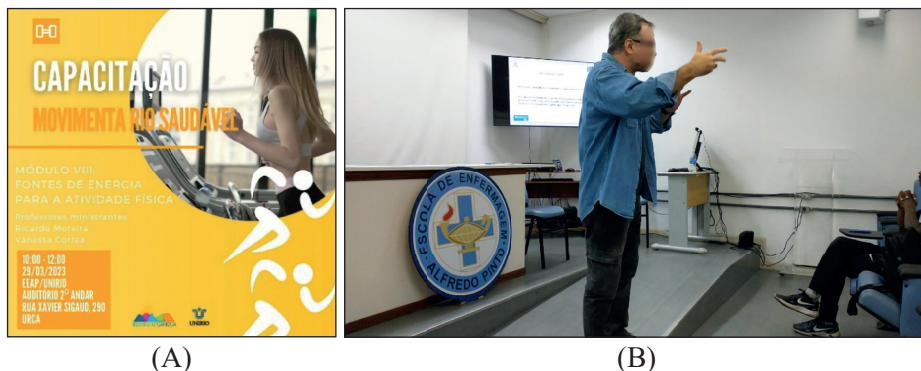
Na oitava capacitação discutiu-se o tema “Fontes de energia para a atividade física”. Foi possível trazer à tona alguns conceitos básicos sobre o uso dos macronutrientes presentes nos alimentos como combustíveis para a produção de energia para o organismo. Tratou-se do conteúdo de energia que pode ser retirado de cada um dos macronutrientes (carboidratos – 4 kcal/g; lipídios – 9 kcal/g e proteínas – 4 kcal/g), mostrando sua relação com o grau de oxidação dessas moléculas (NELSON; COX, 2011). Também se discutiu a ordem preferencial de utilização desses macronutrientes por parte do organismo (1º – glicídios (açúcares); 2º – lipídios (gorduras); 3º – proteínas), mostrando que não há necessidade de esgotar uma fonte para iniciar a utilização da outra e dando algumas justificativas para essa ordem de consumo celular desses combustíveis (NELSON; COX, 2011; MAUGHAN; GLEESON; GREENHAFF, 2000). Por exemplo, o cérebro não é capaz de usar ácidos graxos como combustível, pois eles não conseguem atravessar a barreira hematoencefálica. Além disso, a utilização prolongada de lipídios e proteínas como combustíveis pelo o organismo, em substituição ao uso da glicose (açúcar), provoca acidose metabólica (NELSON; COX, 2011).

Na sequência, discutiu-se quais nutrientes podem ser degradados durante as atividades físicas anaeróbias e aeróbias: os açúcares podem ser degradados tanto em situação anaeróbia quanto em situação aeróbia, enquanto lipídios e

proteínas só podem ser degradados de forma aeróbia. O grau de degradação dos nutrientes, a quantidade de energia produzida e a velocidade de produção dessa energia pelos processos anaeróbio e aeróbio também foram tópicos abordados durante essa oitava capacitação (NELSON; COX, 2011; MAUGHAN; GLEESON; GREENHAFF, 2000; HICKSON; WOLINSKY, 1990). Por último, usando algumas perguntas norteadoras, iniciou-se um grande debate sobre como a atividade física e a alimentação podem modular esteticamente o corpo humano. As perguntas utilizadas nessa fase foram as seguintes: (1) “Quando o objetivo é emagrecer (perder massa gorda) como devemos proceder?”; (2) “Quando o objetivo é ganhar massa muscular (massa magra) como devemos proceder?” (3) “Qual(is) tipo(s) de atividade(s) física(s) deve(m) ser desenvolvido(s) nessas situações?”; (4) “Qual a ordem mais apropriada para a execução desses trabalhos?”. Algumas respostas consensuais foram alcançadas durante esse debate. Por exemplo, para perder peso (massa gorda) é preciso gastar mais calorias do que se consome. Para isso, é necessário trabalhar com exercícios físicos aeróbios e com uma dieta restritiva com relação ao total de calorias disponibilizadas. Não se pode esquecer, entretanto, que essa dieta deve estar balanceada no que diz respeito aos macronutrientes e micronutrientes, para que se evite deficiências nutricionais e alterações metabólicas e fisiológicas prejudiciais ao organismo ao longo do processo (NELSON; COX, 2011; MAUGHAN; GLEESON; GREENHAFF, 2000; HICKSON; WOLINSKY, 1990). Se o indivíduo não tem ainda condicionamento físico (condicionamento cardiorrespiratório) para sustentar a atividade aeróbia por tempo suficiente (cerca de 20 minutos em intensidade moderada), a queima de lipídios seria muito pequena. Dessa forma, uma alternativa interessante seria a realização de uma atividade anaeróbia (de força) para promover a queima acelerada de açúcares e, depois, seria realizada a atividade aeróbia. Nessa fase aeróbia do treinamento, os lipídios poderiam ser degradados de forma mais substancial, uma vez que os níveis de açúcares já teriam sido reduzidos na primeira fase (anaeróbia) (MAUGHAN; GLEESON; GREENHAFF, 2000; HICKSON; WOLINSKY, 1990; MAUGHAN; BURKE, 2004). Por outro lado, se o indivíduo tem intenção de ganhar massa magra (massa muscular), as atividades físicas anaeróbias precisam ser priorizadas. É esse tipo de atividade que induz o ganho de massa muscular. Além disso, uma dieta rica em carboidratos e proteínas precisa ser planejada. Os carboidratos são a fonte de energia primária para sustentação da atividade física anaeróbia (de força) e as proteínas da dieta representam a fonte de aminoácidos necessária para a construção das proteínas musculares que garantem o ganho de massa muscular (HICKSON; WOLINSKY, 1990; HARGREAVES; THOMPSON, 1999; HARGREAVES, 1995). Após a realização desse tipo de atividade de força, entrar em uma atividade aeróbia de longa duração pode prejudicar o ganho

de massa muscular, pois além dos lipídios, as proteínas musculares também podem ser utilizadas como combustíveis para atender as demandas energéticas da atividade aeróbia (NELSON; COX, 2011; HICKSON; WOLINSKY, 1990; HARGREAVES; THOMPSON, 1999; HARGREAVES, 1995).

Figura 3 – (A) panfleto de divulgação da oitava capacitação; (B) imagem da capacitação presencial ocorrida no auditório da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (UNIRIO)



(A)

(B)

Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

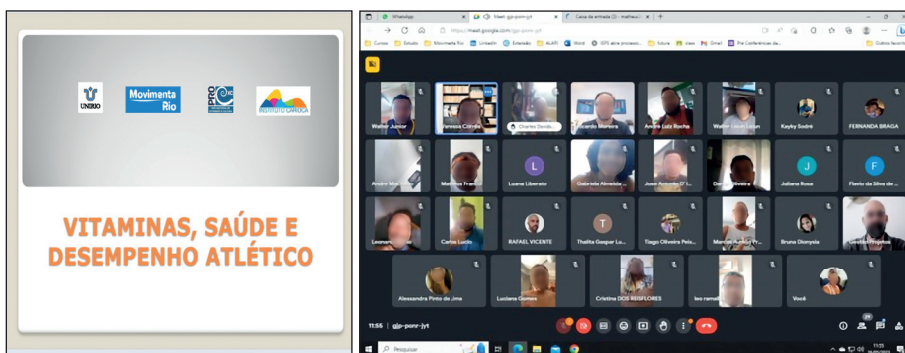
Na décima capacitação, o assunto abordado foi “Vitaminas, saúde e desempenho atlético”. Neste evento de capacitação discutiu-se a importância desses micronutrientes para a saúde do ser humano. Foram apresentadas as nove vitaminas hidrossolúveis (tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoxina (B6), folato, biotina, ácido pantotênico (B5), cobalamina (B12) e ácido ascórbico (C)) e as quatro lipossolúveis (A, D, E, K) (NELSON; COX, 2011; BRODY, 1999). A ingestão dietética recomendada para cada uma dessas vitaminas foi apresentada, assim como os principais alimentos que são fontes desses micronutrientes. As principais doenças provocadas pelas deficiências clínicas dessas vitaminas também foram relatadas. As ações metabólicas e fisiológicas das formas bioativas desses micronutrientes também foram discutidas. Pelas informações obtidas da revisão da literatura científica nesta área, pode-se concluir que o desempenho atlético não é melhorado com a suplementação de vitaminas em indivíduos que consomem dietas nutricionalmente adequadas (LUKASKI, 2004). Apenas os indivíduos com deficiências vitamínicas, mesmo que subclínicas, poderiam ter seu desempenho atlético melhorado com a suplementação de vitaminas (LUKASKI, 2004). A vitamina B1 (tiamina) é um dos exemplos mais marcantes de como a deficiência nutricional de um micronutriente pode interferir no desempenho atlético. A forma bioativa dessa vitamina (tiamina pirofosfato) atua como coenzima da enzima piruvato desidrogenase, responsável

pela conversão do piruvato (produto final da glicólise) em acetil-CoA. Em situações de deficiência dessa vitamina, pode haver acúmulo de piruvato e ácido láctico após carga de glicose e exercício, provocando a fadiga muscular e a perda de desempenho atlético (NELSON; COX, 2011; BRODY, 1999; LUKASKI, 2004).

Outro exemplo importante destacado durante essa capacitação foi a associação entre deficiência de folato e o acúmulo de homocisteína no sangue (hiper-homocisteinemia), por prejuízos na ação da enzima metionina sintase (NELSON; COX, 2011; BRODY, 1999; LUKASKI, 2004). O aumento dos níveis de homocisteína circulantes na corrente sanguínea favorece a lesão vascular. A patogenia desse processo inclui: lesão da célula endotelial, crescimento da musculatura lisa vascular, maior adesividade plaquetária, aumento da oxidação do LDL-colesterol com deposição na parede vascular e ativação direta da cascata de coagulação. Isso favorece a aterosclerose e suas doenças associadas. Esse fator de risco (hiper-homocisteinemia) pode ser evitado pela manutenção de níveis adequados de folato no organismo (BRODY, 1999). Essa vitamina é tão importante para a saúde humana, que alguns alimentos são fortificados com ela, como é o caso da farinha de trigo. Além disso, ela é essencial para a formação do tubo neural, sendo sua suplementação recomendada, por exemplo, durante a gravidez (NELSON; COX, 2011; BRODY, 1999).

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Figura 4 – Imagens da décima capacitação do projeto Movimenta Rio



Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

A alimentação adequada e saudável também foi discutida durante as visitas feitas a alguns dos núcleos atendidos pelo projeto Movimenta Rio. Durante essas visitas foi possível trocar experiências e conhecimento com os alunos dos agentes promotores de saúde que estavam sendo qualificados pelo projeto Movimenta Rio. O tema de “alimentação adequada e saudável”

mostrou ser de grande interesse desse público. Como estratégia pedagógica para iniciar o debate sobre o tema, um folder sobre “Alimentação Adequada e Saudável” foi produzido e entregue aos presentes (Figura 5). Falou-se então sobre estilo de vida e hábitos alimentares e como eles podem influenciar a saúde das pessoas (BRASIL, 2014). As diferenças entre alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados foi explicada. Destacou-se a importância da leitura do “Guia alimentar para a população brasileira”, indicando que o link para acesso a esse documento se encontrava no folder. Foi sugerido que os participantes baixassem o aplicativo “Desrotulando” em seus celulares e que começassem a usar esse aplicativo para avaliarem a qualidade dos alimentos, com base em seus rótulos. O link para fazer o “download” desse aplicativo em seus celulares também estava disponível no folder. Foi possível fazer simulações de uso desse aplicativo com alguns alimentos disponíveis nesses locais. Esse tipo de ação também pôde ser desenvolvido com os beneficiários diretos do projeto durante o evento de culminância que ocorreu de forma presencial no auditório da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto (UNIRIO).

Figura 5 – Imagens do folder sobre “Alimentação adequada e saudável” e de uma visita a um dos núcleos do projeto Movimenta Rio

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Alimentação Adequada e Saudável

Informações gerais:

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico. Envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo.

Deve estar em sintonia com as necessidades alimentares especiais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia. Deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro.

Deve ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Deve, também, ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Classificação dos alimentos:

- In natura
Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

- Minimamente processados
Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

- Processados
São produtos relativamente simples e antigos fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente de uso culinário a um alimento *in natura* ou minimamente processado para torná-lo durável e mais agradável ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

- Ultra processados
São produtos industriais nutricionalmente desbalanceados cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente da indústria (estabilizantes, acidulantes, corantes artificiais etc).

Aplicativo Desrotulando:
Baixe o aplicativo em seu celular. Ele o ajudará a avaliar a qualidade dos alimentos que você consome com base na análise dos rótulos (link: <https://desrotulando.com/>).

In natura e minimamente processados
(Sinal verde)

Processados
(Sinal amarelo)
(Atenção)

Ultra processados
(Sinal vermelho)

- LIMITE O USO DE ALIMENTOS PROCESSADOS!
- EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS!

Regra de ouro:

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias ao invés de alimentos ultraprocessados.

Dicas para tornar o ato de comer mais prazeroso e saudável:

- Comer com regularidade e atenção:
Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Isso evita que sinta fome com maior frequência. Além disso, é importante se dedicar ao seu momento de comer, sem pressa e sem se envolver em outra atividade, como por exemplo, o uso do celular.

- Comer em ambientes apropriados:
Evite comer em locais muito barulhentos ou que o estimulem a comer muito rápido e em quantidades excessivas, como é o caso dos restaurantes de *fast-food*.

- Comer em companhia:
Além de exercitar a convivência e a partilha, refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. O momento da refeição é essencial para compartilhar com as crianças bons hábitos alimentares e novos aprendizados.

Leia o Guia alimentar para a população brasileira:

Link: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Projeto de Extensão Interinstitucional
MOVIMENTA RIO

Equipe UNIRIO
Coordenador:
prof. Rosarrio Rossano Pecoraro

Pesquisadores-extensionistas:
Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira
Profa. Vanessa de Almeida F. Corrêa

Bolsistas:
Gabriela Almeida Ribeiro
Matheus Luiz Franco Guedes da Silva
Taina Clemente de Azevedo
Tiago Oliveira Peixoto

BLOG:
<https://unirio-movimentario.blogspot.com/>

INSTAGRAM:
https://www.instagram.com/unirio_movimentario/

E-mails:
ricardo.moreira@unirio.br
vanessa.correa@unirio.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PROJETO MOVIMENTA RIO

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

2023



Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Considerações finais

Entende-se que os profissionais responsáveis pelas atividades desenvolvidas nos núcleos atendidos pelo projeto Movimenta Rio têm potencial para atuar de forma continuada e transversal, levando informações e debates sobre temas relativos à saúde aos seus alunos, promovendo além das atividades físicas e práticas corporais, também a alimentação adequada e saudável. Entretanto, para isso, precisam estar inseridos em um processo de educação continuada que garanta a atualização de seus conhecimentos sobre esses temas. A parceria entre organizações sociais e a universidade pública pode viabilizar essas ações promotoras de qualificação social e profissional, baseada em conhecimentos técnicos e científicos.

Espera-se que esse relato de experiência possa ser utilizado como referência em outros projetos similares de promoção da saúde através do estímulo às práticas esportivas e à alimentação adequada e saudável. A discussão da alimentação adequada e saudável dentro do contexto dos temas escolhidos para as supracitadas capacitações pode ser uma ferramenta interessante para abordagem desse tipo de assunto com esse público alvo. Por isso, ao longo do texto desse relato de experiência, destacou-se as estratégias e formas de abordagem do assunto (alimentação adequada e saudável), indicando as principais discussões que foram realizadas.

REFERÊNCIAS

BARROSO, S. G.; DE ABREU, V. G.; FRANCISCHETTI, E. A. A Participação do Tecido Adiposo Visceral na Gênese da Hipertensão e Doença Cardiovascular Aterogênica. Um Conceito Emergente. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 78, n. 6, p. 618-630, 2002.

BAYNES, J. W.; DOMINICZAK, M. H. **Medical Biochemistry**. 2. ed. London: Elsevier MOSBY, 2005. 693 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014, 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico]. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.

BRODY, T. **Nutritional Biochemistry**. 2. ed. London: Academic Press Inc., 1999. 1006 p.

CHIARA, V. L.; SILVA, R.; JORGE, R.; BRASIL, A. P. Ácidos graxos trans: doenças cardiovasculares e saúde materno-infantil. **Revista de Nutrição**, v. 15, n. 3, p. 341-349, 2002.

DE GEUS, L. M. M.; MACIEL, C. S.; BURDA, I. C. A.; DAROS, S. J.; BATISTEL, S.; MARTINS, T. C. A.; FERREIRA, V. A.; DITTERICH, R. G. A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 797-804, 2011.

DE MARIA, C. A. B. **Bioquímica básica** – Introdução à bioquímica dos hormônios, sangue, sistema urinário, processos digestivo e absorptivo e micronutrientes. Rio de Janeiro: Editora Interciência, 2008. 213 p.

DE MARIA, C. A. B.; MOREIRA, R. F. A.; MARCÍLIO, R. **Bioquímica do Diabetes Melito**. Rio de Janeiro. Editora Interciência Ltda, 2011. 152 p.

FONSECA, T. R. Uma revisão sobre aterosclerose e exercício físico. **EFDeportes.com**, Revista Digital, v. 168, 2012. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd168/aterosclerose-e-exercicio-fisico.htm>.

FREITAS, M. C.; CESCHINI, F. L.; RAMALLO, B. T. Resistência à insulina associada à obesidade: efeitos anti-inflamatórios do exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 139-147, 2014.

HARGREAVES, M. **Exercise metabolism**. USA: Human Kinetics publishers Inc., 1995. 263 p.

HARGREAVES, M.; THOMPSON, M. **Biochemistry of exercise**. USA: Human kinetics Publishers Inc., 1999. 337 p.

HICKSON JR., J. M.; WOLINSKY, I. **Nutrition in exercise and sport**. Boca Raton, FL: CRC Press, Inc., 1990. 411 p.

LUKASKI, H. C. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. **Nutrition**, v. 20, p. 632-644, 2004.

MAUGHAN, R. J.; BURKE, L. M. **Nutrição esportiva**. Porto Alegre: Editora Artmed S.A., 2004. 190 p.

MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P. L. **Bioquímica do exercício e do treinamento**. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2000. 240 p.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p.

NELSON, D. L.; COX, M. M. **Princípios de Bioquímica de Lehninger**. 5. ed. São Paulo: Artmed Editora S.A., 2011. 1273 p.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. Clannad, 2019. 419 p.

SIMINO, L. A. P. **Nutrição, Exercício físico e estética**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A., 2018. 168 p.

PÉ DIABÉTICO: conhecendo o problema para promover o autocuidado em beneficiários de projetos de extensão

*Gabriela Almeida Ribeiro*¹⁴

Introdução

Segundo dados da Federação Internacional de Diabetes, contidos no Atlas da Diabetes de 2021, o Brasil é o sexto país do mundo com o maior número de pessoas, entre 20 e 79 anos de idade, portadoras da doença (15,7 milhões). Desse total, estima-se que 31,9% delas ainda não possuem o diagnóstico. Esses valores dizem respeito tanto ao tipo 1 quanto ao tipo 2 da diabetes *mellitus* (DM). Além disso, esse documento também mostra que a nação é a terceira com o maior número de gastos financeiros envolvendo essa desordem (IDF, 2021).

Nota-se, portanto, que a DM é bastante prevalente no país (SBD, 2019), o que torna necessário cada vez mais endossar as formas de prevenção e cuidados que devem ser tomados com ela. Apesar de existirem outras apresentações da patologia, os tipos mais comuns são os tipos 1 (autoimune) e 2 (resistência insulínica), os quais serão abordados com maior detalhamento posteriormente e, dentre esses dois tipos, o de maior ocorrência é sem dúvida o tipo 2 (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011).

Dessa forma, muito embora as complicações não estejam restritas apenas ao tipo 2, este tipo será o principal enfoque deste capítulo, tanto pela sua prevalência como pelo fato de se tratar de uma doença que pode ser prevenida. Para isso, é essencial que o indivíduo se mantenha dentro de um espectro saudável de gordura corporal, possua uma alimentação variada e equilibrada, não fume e pratique regularmente exercícios físicos (SBD, 2019; RAMOS *et al.*, 2022; JÚNIOR *et al.*, 2022).

14 Acadêmica do curso de graduação em Medicina da UNIRIO e técnica em Biotecnologia pelo IFRJ (2018). Durante o curso técnico de Biotecnologia, foi bolsista de Iniciação Científica Júnior do CNPq. Representante de turma, secretária da Liga de Neurociências (Gestão 2021-2022) e participante na Liga Acadêmica de Endocrinologia, Metabologia e Nutrologia da UNIRIO (LIGAME). Tem interesse pelas áreas de Endocrinologia e Nutrição.

Todavia, mesmo sendo bastante prevalente, a diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2) é, por vezes, negligenciada, pois seus sintomas podem não ser perceptíveis em sua fase inicial, o que faz com que várias pessoas descubram que são portadoras da doença somente depois que algum prejuízo mais significativo já se instalou (COBAS *et al.*, 2022). Assim, é importante alertar/relembrar aos profissionais de saúde que, logo após o diagnóstico, já deve ser feita uma busca ativa por possíveis alterações em sítios comumente afetados pela DM, por exemplo, os rins. Mesmo com todo esse cenário, nota-se que existe pouca conscientização sobre as complicações da diabetes, até entre aqueles que já foram diagnosticados e já fazem o uso de tratamento farmacológico para controlar os níveis sanguíneos de glicose (glicemia) (SBD, 2019). Dessa maneira, um grande contingente de pessoas sofre danos cardiovasculares, renais, oculares e nos membros inferiores – o pé diabético – por conta da falta de cuidados relacionados à doença (SBD, 2019).

Pé diabético é o termo utilizado para caracterizar situação na qual os pés e/ou pernas de indivíduos diabéticos passam por processo de infecção, ulceração e/ou destruição de tecidos moles como consequência, por exemplo, da menor irrigação sanguínea e perda de sensibilidade. Esse processo pode evoluir para a amputação dos membros inferiores (SBD, 2019). Tais efeitos são observados em pessoas que possuem níveis descontroladamente elevados de glicemia por um período prolongado, ou seja, aqueles diabéticos que, por exemplo, já foram diagnosticados a mais tempo e não seguem o tratamento farmacológico corretamente, tampouco se propõem a realizar as mudanças no estilo de vida indicadas pelos profissionais de saúde (SBD, 2019; DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011).

Nessa conjuntura, considera-se importante levar informações sobre a diabetes e suas complicações, com ênfase no pé diabético, para os profissionais que atuam em projetos de extensão voltados para o esporte, o lazer e a cultura, como é o caso do projeto interinstitucional Movimenta Rio. Dessa forma, esses profissionais poderão atuar como agentes promotores de saúde, oferecendo além das práticas usuais inerentes ao trabalho que realizam, conhecimento para que seu público possa buscar de forma consciente uma melhor qualidade de vida. Isso também amplia a possibilidade desses profissionais poderem atuar de forma mais confiável, segura e inclusiva, garantindo a saúde daqueles alunos portadores dessas condições patológicas. Destacam-se as dicas de prevenção de ferimentos (por exemplo, pelo autocuidado e visitas periódicas ao médico) que são apresentadas no texto.

Desenvolvimento

Conhecendo a diabetes *mellitus*

A DM engloba um grupo de doenças caracterizadas pelo aumento das concentrações de glicose no sangue (hiperglicemia), podendo ser classificada de diversas formas, mais comumente em diabetes *mellitus* tipo 1 e tipo 2 (DM1 e DM2) (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011). A sua presença é considerada um fator de risco para doenças cardiovasculares, renais, cegueira e amputação dos membros inferiores (SBD, 2019).

A principal diferença entre a DM1 e a DM2 é a forma pela qual essa hiperglicemia é instaurada. No caso da DM1, há um processo autoimune que destrói as células beta do pâncreas, fazendo com que a produção de insulina seja interrompida. Nesse caso, a ausência do hormônio impede que a glicose consiga entrar nas células de vários tecidos, em especial do fígado e do músculo esquelético, para uso, por exemplo, como fonte de energia. Geralmente, os pacientes com DM1 são diagnosticados ainda na infância ou adolescência e seu tratamento é feito com insulina exógena, já que seu organismo é incapaz de produzir esse hormônio (MELO; ALMEIDA-PITTITO; PEDROSA, 2023; MANTOVANI; PUÑALES; CHEN; GABBAY, 2023).

Já no caso da DM2, a ação da insulina no organismo fica prejudicada por conta da resistência de certos tecidos (adiposo, muscular e hepático) à sinalização comandada por ela, levando a disfunções em sua produção e secreção. Inicialmente, o pâncreas passa a produzir e secretar uma quantidade maior de insulina (hiperinsulinemia) para compensar sua baixa funcionalidade. Isso pode levar as células β -pancreáticas à fadiga, com perda da capacidade de produzir quantidades suficientes do hormônio, promovendo então a instalação da hiperglicemia (KOLB; KEMPF; RÖHLING; MARTIN, 2020). A obesidade, associada a hábitos dietéticos inadequados e à inatividade física, é considerada o principal fator de risco para o desenvolvimento dessa patologia (FREITAS; CESCHINI; RAMALLO, 2014; JAMESON, 2018; SBD, 2019).

O tratamento inicial da DM2 pode, em alguns casos, ser conduzido de forma não farmacológica com mudanças no estilo de vida (controle dietético e atividade física) que garantam o controle da glicemia e retardem a progressão da doença e de suas complicações crônicas. Se a glicemia do indivíduo não está sendo regulada adequadamente por essas ações, o tratamento medicamentoso faz-se necessário. Esse tratamento é baseado majoritariamente no uso de agentes antidiabéticos administrados por via oral (comprimidos) que promovem uma redução da glicemia a fim de mantê-la em níveis normais. A insulina, normalmente administrada por injeção subcutânea, também pode acabar sendo

utilizada no tratamento do diabético tipo 2, por exemplo, quando há um alto grau de descompensação metabólica que impede o controle glicêmico através da regulação da dieta, da prática de atividades físicas e do uso dos agentes antidiabéticos orais (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019).

Prevenção da diabetes *mellitus* tipo 2

A melhor maneira de prevenir o desenvolvimento da DM2 é por meio de um estilo de vida mais saudável, com alimentação adequada e equilibrada, prática regular de atividades físicas e abolição da prática do tabagismo. Juntos, esses hábitos promovem uma redução do peso corporal, maior proteção cardíaca e evitam a glicotoxicidade e a lipotoxicidade relacionadas ao excesso de açúcares e gorduras no organismo (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; JAMESON, 2018; SBD, 2019).

Como além da obesidade, a predisposição genética influencia a prevalência da DM2, pessoas com história familiar da doença devem redobrar a atenção e buscar um estilo de vida que previna sua instalação. Em casos específicos pode ser necessária a instauração de um tratamento farmacológico preventivo, entretanto, esse também deve ser acompanhado por mudanças no estilo de vida (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019).

Sintomas e complicações crônicas gerais da diabetes *mellitus*

O estado hiperglicêmico é o responsável pelos sintomas clássicos da diabetes *mellitus*. Dentre eles, os principais compõem os “4 Ps” da diabetes: poliúria (aumento na frequência de micções), polidipsia (aumento da sede), perda de peso, e polifagia (aumento da fome). Outros sintomas podem ser: fadiga, visão turva, infecções recorrentes e cicatrização lentificada (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019).

No que diz respeito às complicações crônicas da doença, elas devem ser ativamente pesquisadas logo após o diagnóstico da DM2, devido ao processo arrastado de desenvolvimento dessa desordem que pode ser inicialmente assintomática. Já no caso da DM1, essa busca deve ser realizada cinco anos após o diagnóstico. As complicações crônicas mais comuns são a retinopatia, a nefropatia, doenças cardiovasculares, neuropatia periférica e complicações nos membros inferiores (DE MARIA; MOREIRA; MARCÍLIO, 2011; SBD, 2019).

Essas complicações crônicas podem ser didaticamente divididas em vasculares e não vasculares. Como exemplo de complicações não vasculares estão as infecções recorrentes e as alterações cutâneas e, no caso das vasculares,

ainda podem ser subdivididas em microvasculares, como a retinopatia, a nefropatia e a neuropatia, e macrovasculares, como as doenças cardiovasculares e a doença cerebrovascular (JAMESON, 2018).

Pé diabético: o que é?

De acordo com o Grupo de Trabalho Internacional Sobre Pé Diabético (*International Working Group on the Diabetic Foot*) (IWFGD, 2001), pé diabético é definido como infecção, ulceração e/ou destruição de tecidos moles associadas a alterações neurológicas e vários graus de doença vascular periférica nos membros inferiores de pessoas com diabetes. As alterações de ordem neurológica e vascular das extremidades do corpo são complicações da DM que favorecem a ocorrência do pé diabético e, para ambas, a predisposição é aumentada quando os níveis de glicemia permanecem alterados por um período prolongado (BRASIL, 2016).

Para fins didáticos, pé diabético pode ser etiológicamente categorizado como vascular (isquêmico), neuropático ou misto. Os sintomas do segundo envolvem formigamentos, dormência, queimação e perda da sensibilidade, enquanto o primeiro apresenta claudicação intermitente (dor nas pernas ao andar que melhora em repouso) e dor ao elevar os membros inferiores. Frente à palpação, o pé diabético de origem vascular apresenta-se frio e pode haver ausência dos pulsos tibial (posterior) e pedioso (dorsal) (BRASIL, 2016).

A forma mais comum de neuropatia diabética é chamada de polineuropatia simétrica distal e ocorre quando há perda de sensibilidade nos membros direito e esquerdo, sendo mais prevalente nos membros inferiores, e progredindo de forma mais distal em sentido proximal, ou seja, inicia-se nos pés e sobe em direção às pernas. Os sintomas mais comuns são dormência, formigamento ou queimação manifestados principalmente no repouso e durante à noite. Se não tratada, pode evoluir para perda de sensibilidade, por exemplo, ao perder o sapato sem notar, perda dos reflexos tendíneos e até mesmo perda de tônus dos pés. Além disso, a ausência de sensações dolorosas aumenta a ocorrência de úlceras e quedas (NASCIMENTO; PUPE; CAVALCANTI, 2016).

O pé em risco de ulceração é resultante de uma combinação de polineuropatia diabética sensitivo-motora (deformidades e pressão plantar) e neuropatia diabética autonômica (pele seca), complicando-se pela doença arterial periférica (SBD, 2019). A perda de sensibilidade pode promover a ocorrência de pequenas feridas recorrentes, sem o conhecimento do indivíduo, que podem causar infecções. Já a perda de propriocepção, também decorrente da neuropatia, causa uma alteração na marcha que culmina em alterações estruturais do pé e favorecem a formação de calos. Ademais, a

doença arterial periférica e a cicatrização dificultada também corroboram com a presença de feridas complicadas. Todas essas alterações que ocorrem no pé diabético podem vir a evoluir para a amputação de um ou dos dois membros inferiores. Dados demonstram que 40 a 60% das amputações não traumáticas decorrem de complicações da DM (SANTOS; SOBREIRA; NUNES; MORAIS, 2013).

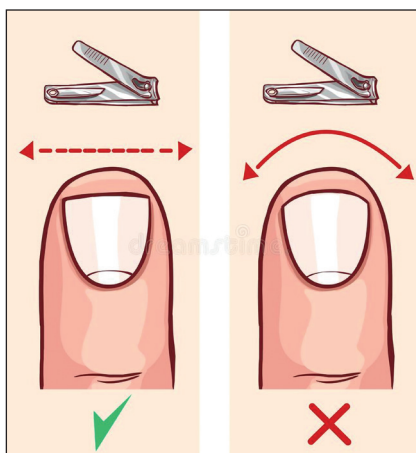
Pé diabético: o que os pacientes devem saber

De maneira prática, existem algumas orientações que devem ser passadas e seguidas pelos diabéticos no que diz respeito aos cuidados com os membros inferiores (BRASIL, 2016; PARISI, 2021). São elas:

- a) o próprio paciente ou terceiros devem realizar a inspeção dos pés todos os dias;
- b) higienizar e secar bem os pés, principalmente nos espaços interdigitais;
- c) evitar andar descalço, mesmo dentro de casa, para prevenir ferimentos;
- d) utilizar calçados fechados junto com meias. Não é recomendado o uso de calçados muito apertados ou muito maiores, pois há risco de aparecimento de bolhas;
- e) inspecionar os calçados antes de utilizá-los, procurando por objetos que possam causar feridas;
- f) hidratar os pés, com exceção da região interdigital e, em especial, os calcanhares e a lateral externa dos pés;
- g) cuidados com unhas e pele:
 - i) deve-se avaliar o espaço interdigital para verificar a presença de lesões pruriginosas, úmidas ou esfoliativas;
 - ii) deve-se realizar o corte adequado das unhas de forma a prevenir onicocriptose (unha encravada). O corte ideal é reto, conforme a Figura 1, e não se deve tratar da unha, caso esteja encravada, sozinho. Sendo assim, a orientação é buscar um profissional capacitado;
 - iii) deve-se avaliar a cor e o aspecto das unhas e ficar atento caso estejam muito grossas ou amareladas;
 - iv) a presença de calosidades pode indicar o uso de calçados inadequados e, da mesma forma que as unhas, não devem ser tratadas em casa;
- h) avaliar a presença de bolhas, feridas e infecções. Caso sejam observadas, procurar a Unidade Básica de Saúde de referência;

- i) Caso não haja nenhum tipo de ferimento nos pés, é interessante que o paciente realize exercícios para essa região. Para isso, ele pode acessar o SOPED – Software de Orientação do Pé Diabético em www.soped.com.br ou baixar o aplicativo em seu celular e seguir o passo a passo descrito (PARISI, 2021). Todavia, é válido lembrar que essas atividades devem ser complementares a todas as outras orientações aqui contidas.

Figura 1 – Ilustração indicando a forma correta de cortar as unhas dos pés e evitar unhas encravadas



Fonte: *DreamsTime*

Além dos cuidados preventivos descritos acima, a seguir são apresentadas algumas das alterações que podem ser encontradas em pacientes portadores de pé diabético (BRASIL, 2016; PARISI, 2021). Entretanto, tanto a ausência como a presença desses sinais e/ou sintomas, isoladamente ou em conjunto, devem ser avaliadas de forma mais específica por um profissional de saúde capacitado, pois não confirmam nem excluem a presença de tal complicação. São elas:

- a) dor, queimação ou formigamento nos pés: esse sintoma pode ser sentido seguindo um padrão em bota ou em luva, ou seja, inicia-se nas partes mais distais dos membros e sobe em direção aos braços ou pernas. Comumente apresenta-se no período noturno e é aliviado com o movimento. Outro tipo de desconforto que pode ocorrer, que está mais relacionado à doença arterial periférica, é a sensação de peso ou câimbra ao caminhar, que melhora durante o repouso;
- b) deformidades nos pés: o paciente diabético, por conta da perda de sensibilidade e do uso de calçados inadequados, pode adquirir uma

marcha que favoreça o aparecimento de deformações ósseas, como dedos em garra ou pé de Charcot.

Outros cuidados que os pacientes precisam ter

Para além dos pés, pessoas portadoras de diabetes *mellitus* devem, prioritariamente, cessar o tabagismo e controlar a pressão arterial, além de realizar, anualmente, a avaliação da função renal e o exame de fundo de olho e, pelo menos semestralmente, a avaliação do controle glicêmico via dosagem dos níveis de hemoglobina glicada. Ademais, é de suma importância que haja um acompanhamento multiprofissional que envolva médicos, enfermeiros, agentes comunitários de saúde, psicólogos e nutricionistas e que seja realizada uma abordagem de cunho educativo com vistas à conscientização dos perigos relacionados ao descontrole da doença (SBD, 2019).

O papel do projeto Movimenta Rio na conscientização sobre DM2 e pé diabético – relato de experiência

O projeto de extensão Movimenta Rio, parceria entre a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e o Instituto Carioca de Atividades (ICA), possuiu como objetivo primordial a capacitação teórico-prática de profissionais responsáveis pelo desenvolvimento de atividades esportivas nos núcleos atendidos pelo projeto. Dentre os tópicos abordados durante o desenvolvimento do projeto, a diabetes *mellitus* tipo 2 mereceu destaque, sendo tratada durante duas capacitações remotas: (1ª) Promotores de atividade física e saúde; (2ª) Promotores de cuidados em saúde. Além disso, uma atividade prática onde os beneficiários aprenderam a realizar o automonitoramento de suas glicemias também foi desenvolvida durante uma outra capacitação (presencial no terraço da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto/UNIRIO). Adicionalmente, vários materiais relativos ao assunto foram produzidos e disponibilizados para acesso livre no blog (<https://unirio-movimentario.blogspot.com/>) e no *Instagram* (https://www.instagram.com/unirio_movimentario/) da equipe UNIRIO do projeto Movimenta Rio. Esse tema foi priorizado por vários motivos, por exemplo, devido à elevada prevalência dessa doença na população brasileira (SBD, 2019) e pelo fato de vários núcleos ligados ao projeto atenderem beneficiários em risco de desenvolver a doença ou que já eram diabéticos, por exemplo, o núcleo Kubitscheck de ginástica voltada para um público alvo majoritariamente pertencente à terceira idade (praça da Avenida Nossa Senhora de Copacabana, número 1120).

O interesse dos beneficiários por esse tema (DM2) despertou a vontade de parte da equipe UNIRIO de avançar tratando de uma das principais

complicações crônicas da doença: o pé diabético. Essa complicação crônica é a causa mais comum de internações prolongadas em vários países do mundo e anualmente 1 milhão de indivíduos com diabetes *mellitus* sofrem amputações em todo mundo, o que corresponde a três amputações por minuto (SBD, 2019).

Como a ideia foi tardia, não houve tempo para tratar desse assunto em uma capacitação específica para os profissionais que atuavam nos núcleos atendidos pelo projeto. Entretanto, um *folder* sobre o assunto foi produzido, disponibilizado e discutido com os beneficiários diretos e indiretos do núcleo de Quintino, onde as mulheres da região tinham a oportunidade de participar de aulas de zumba em um ginásio poliesportivo. Esse *folder* também está disponível para acesso público no blog da equipe UNIRIO do projeto Movimenta Rio através do link¹⁵.

O Ministério da Saúde constatou que 50% das amputações poderiam ser prevenidas por intermédio de ações educativas tanto para os diferentes profissionais da área de saúde, quanto para os portadores de DM e seus familiares, concomitantemente ao rastreamento dos fatores de risco (BRASIL, 2006; FASSINA *et al.*, 2018). Dessa forma, projetos de extensão como o Movimenta Rio podem ser extremamente importantes e funcionais para reduzir as amputações associadas ao pé diabético. Os profissionais responsáveis pelas atividades nos núcleos, uma vez capacitados e conscientizados sobre essa complicação crônica, podem atuar como agentes promotores de saúde, propagando esse conhecimento para seus alunos. Isso pode gerar uma reação em cadeia capaz de levar conhecimento sobre o tema para vários outros membros da comunidade. Além disso, os profissionais capacitados podem desenvolver ações que tornem as atividades físicas realizadas em suas aulas mais seguras para aqueles alunos que já são portadores de DM, evitando que as úlceras do pé diabético surjam ou garantindo sua detecção e tratamento precoces. Isso pode ser feito, por exemplo, incentivando e participando da inspeção periódica dos membros inferiores e discutindo outras formas de prevenção com seus alunos. A produção e uso de materiais similares aos que estão disponíveis no blog da equipe UNIRIO do projeto Movimenta Rio (por exemplo, o *folder* sobre pé diabético) pode ser uma boa opção para facilitar essas ações de promoção da saúde dos pés dos indivíduos diabéticos.

Considerações finais

A educação e o letramento em saúde de profissionais responsáveis pelo desenvolvimento de atividades físicas, em núcleos em condições de

15 Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1odQrevqNlt1W6K3n8vsFsByZtCQNklwA/view..>

vulnerabilidade social, pode ser uma importante ferramenta para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida de todos os beneficiários envolvidos. No contexto específico do público com DM, em risco de desenvolver úlceras do pé diabético, a ação desses profissionais pós-capacitação/atualização, de forma adaptada ao perfil de cada aluno atendido, pode aprimorar o autocuidado com os pés, contribuindo para a diminuição das complicações, hospitalizações e amputações dos membros inferiores que podem afligir esses indivíduos.

Se os profissionais estiverem adequadamente capacitados, serão capazes de fornecer mais do que a possibilidade de seus alunos desenvolverem atividades físicas esportivas e de lazer; eles poderão fazer com que seus alunos compreendam sua responsabilidade como agentes de autocuidado e a importância de estarem inseridos em um programa regular de atividades físicas e dieta adequada e saudável com o objetivo de atingir e manter em níveis seguros sua glicemia.

Sugere-se como leituras complementares o “Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica” (BRASIL, 2016) e o e-book “Manual de Cuidados com os pés para pessoas com diabetes” (PARISI, 2021).

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes mellitus. Brasília: Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 16, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Manual do pé diabético**: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 62 p.

COBAS, R.; RODACKI, M.; GIACAGLIA, L.; CALLIARI, L.; NORONHA, R.; VALERIO, C.; CUSTÓDIO, J.; SANTOS, R.; ZAJDENVERG, L.; GABBAY, G.; BERTOLUCI, M. **Diagnóstico do diabetes e rastreamento do diabetes tipo 2**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.

DE MARIA, C. A. B.; MOREIRA, R. F. A.; MARCÍLIO, R. **Bioquímica do Diabetes Melito**. Rio de Janeiro: Editora Interciência Ltda, 2011. 152 p.

FASSINA, G.; COELHO, G. P.; ZINEZI, N. S.; SILVA, B. A.; BRAMANTE, C. N.; COSTA, J. A. Avaliação do autocuidado em pacientes portadores do pé diabético. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 20, n. 4, p. 200-206, 2018.

FREITAS, M. C.; CESCHINI, F. L.; RAMALLO, B. T. Resistência à insulina associada à obesidade: efeitos anti-inflamatórios do exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 3, p. 139-147, 2014.

IWFGD. Grupo de Trabalho Internacional sobre Pé Diabético. **Consenso Internacional sobre Pé Diabético**. Tradução: Ana Claudia de Andrade e Hermelinda Cordeiro Pedrosa. Brasília: Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, 2001.

IDF. International Diabetes Federation. **IDF Diabetes Atlas**. 10. ed. Brussels, Belgium, 2021.

JAMESON, J. L. **Harrison's principles of internal medicine**. 20. ed. New York: Mcgraw-Hill Education, 2018.

JÚNIOR, W. S. S.; FIORETTI, A.; VANCEA, D.; MACEDO, C.; ZAGURY, R.; BERTOLUCI, M. **Atividade física e exercício no pré-diabetes e DM2**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.

KOLB, H.; KEMPF, K.; RÖHLING, M.; MARTIN, S. **Insulin**: too much of a good thing is bad. *BMC Medicine*, v. 18, n. 224, p. 2-12, 2020.

MANTOVANI, R. M.; PUÑALES, M.; CHEN, S. V.; GABBAY, M. A. L. **Peculiaridades do tratamento da criança com DM1**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023.

MELO, K. F. S.; ALMEIDA-PITTITO, B.; PEDROSA, H. C. **Tratamento do Diabetes Mellitus Tipo 1 no SUS**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2023.

NASCIMENTO, O. J.; PUPE, C. C.; CAVALCANTI, E. B. Neuropatia diabética. *Revista Dor*, v. 17, n. 1, p. S46-51, 2016.

PARISI, M. C. R. **Manual de Cuidados com os pés para pessoas com diabetes**. 2. ed. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2021.

RAMOS, S.; CAMPOS, L. F.; STRUFALDI, D. R. B. M.; GOMES, D. L.; GUIMARÃES, D. B., SOUTO, D. L.; MARQUES, M.; SOUSA, S. S. S.; LAURIA, M.; BERTOLUCI, M.; CAMPOS, T. F. **Terapia Nutricional no Pré-Diabetes e no Diabetes Mellitus Tipo 2**. Diretriz Oficial da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2022.

SANTOS, I. C. R. V.; SOBREIRA, C. M. M.; NUNES, Ê. N. S.; MORAIS, M. C. A. Prevalência e fatores associados a amputações por pé diabético. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 1, p. 3007-3014, 2013.

SBD – Sociedade Brasileira de Diabetes. **Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020**. Clannad, 2019. 419 p.

PROJETOS SOCIAIS NA FORMAÇÃO DE BAILARINOS: do tradicional francês às periferias cariocas

*Taina Clemente de Azevedo*¹⁶

Introdução

Os projetos sociais têm sido uma das principais ferramentas de inclusão social, atendendo, em sua maioria, a população em situação vulnerável. Esses projetos enfrentam os desafios sociais promovendo a educação, a cultura e o esporte nessas comunidades a fim de solucionar problemas, tais como: desigualdade, exclusão social, violência, miséria etc. Neste contexto, os projetos de dança merecem destaque e é neles que as discussões desse capítulo serão focadas.

Ao inserir a dança nesses projetos, os beneficiários podem desenvolver habilidades como coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade e disciplina, além de trabalharem a autoestima, a autoconfiança, a criatividade e o espírito coletivo, o que contribui para melhorar a qualidade de vida. A dança também pode ser associada a uma nova perspectiva profissional para os jovens alunos. A presença de bailarinos nesses projetos possui papel importante na motivação das crianças, jovens e adultos. É inspirador poder acompanhar de perto a dedicação, o esforço e o talento desses profissionais e isso pode ser o estímulo para que muitos dos participantes encontrem, na dança, uma nova forma de se expressar e de transformar suas vidas.

Para os bailarinos à frente desses projetos, o contato com outras realidades pode ampliar a visão de mundo dos artistas e ajudá-los a explorar novas expressões e linguagens artísticas. Além disso, o trabalho em projetos sociais pode ser uma oportunidade para que os bailarinos sejam agentes de transformação social e desenvolvam um sentido mais amplo para a sua arte. Partindo dessas experiências, alguns profissionais da área desenvolvem projetos próprios voltados para a promoção da dança e da inclusão social, como o *Ballet Nildo Muniz* e o projeto *Dançando Para Não Dançar*. Esses projetos,

16 Taina Clemente de Azevedo é graduanda em Museologia pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO. Bolsista do projeto de extensão Movimenta Rio (UNIRIO). Participa como voluntária no projeto de extensão Igrejas Históricas do Rio de Janeiro: Descobrir e Revelando seus Acervos, da UNIRIO, realizando visitas mediadas. Tem interesse em arte e cultura. É bailarina provinda de projeto social, por isso, tem a vontade de alguma forma, retribuir tudo o que recebeu dos projetos sociais dos quais participou, e ainda participa.

muitas vezes realizados em comunidades carentes, oferecem aulas gratuitas para crianças e jovens que não teriam condições de frequentar uma escola de dança convencional.

Nesta publicação, apresento a dança (forma artística e esportiva) como ferramenta de educação; utilizando dados históricos, discorro sobre a evolução e socialização da dança, dando ênfase ao ensino do *ballet* clássico.

Esporte e arte como ferramentas de educação

Numa perspectiva histórica, a prática esportiva e a arte remetem a tempos remotos e de aparente erudição, que essencialmente se concentravam nas mãos de determinadas parcelas da sociedade antiga, como por exemplo, a grega. Nela, a realização do esporte, enquanto método educativo, estruturava-se enquanto uma prática que, no geral, refletia a psique e o modelo cultural vigente na Grécia Antiga, entre o período arcaico e o período clássico da história grega. Ali, pela primeira vez, uma sociedade ocidental se organizava culturalmente, politicamente e socialmente visando a prática, ainda que inicial, de uma possível educação física. Como bem exposto por Lessa e Codeço (2011, p. 40):

[...] o ginásio grego era um espaço de significação social, isto é, construído cultural e socialmente, fundamental para a formação do cidadão, onde modelos de sociabilidade eram vivenciados pelos helenos do Período Clássico.

Em sua maioria homens, a organização dos atletas no ginásio representava, ainda, uma aproximação dos gregos com a produção filosófica e artística da época, utilizando daqueles mesmos espaços para a promoção de palestras sobre a música e a literatura da época. De caráter fundamental para a estruturação da sociedade grega e do ocidente, a intrínseca relação do fazer artístico com o político fundou, de certa forma, as tradições que viriam a impactar diretamente nos esportes e na produção artística ocidental nos séculos seguintes (LESSA; CODEÇO, 2011).

É importante reiterar, entretanto, o aspecto religioso e ritualístico de certos processos que culminaram numa maior consolidação dessas práticas esportivas na sociedade grega, bem como o caráter atlético e militar de certas práticas, como exposto por Lessa e Codeço (2011, p. 38):

O gosto pelos esportes atléticos e sua prática permanece desde a Época Arcaica (séculos VIII-VI a.C.) e se torna um dos traços dominantes e definidores da identidade grega, separando-a dos bárbaros pelos valores éticos exaltados.

Para o homem grego antigo, o caráter espiritual erguia-se como estruturante para a prática de determinadas atividades cotidianas, sendo estas constantemente revistas e impactadas pelos deuses que, na cosmovisão grega, relacionavam-se diretamente com as atividades humanas e sua produção artística. Entretanto, é com a consolidação ocidental do período helenístico (338-136 a.C.), que uma ruptura com tal religiosidade funda a nova estruturação da sociedade grega, onde a educação já figurava como aspecto característico da produção filosófica helênica (LESSA; CODEÇO, 2011).

A nova concepção grega do lugar do indivíduo na sociedade viria a ser, dentro da história da educação, um processo a se refletir nos séculos seguintes. A busca do homem grego por um sentido metafísico de sua existência, a partir de experiências como a Platônica, fundaram dezenas de escolas e correntes filosóficas responsáveis pela fundação da filosofia ocidental, impactando filósofos e teólogos importantes na historiografia da educação, como Agostinho de Hipona (Santo Agostinho):

A influência do pensamento de Platão nas reflexões filosóficas de Agostinho é de grande fiabilidade. Através dele, Agostinho distancia-se do maniqueísmo, centrado no materialismo e aufere teorias desprendidas do mundo sensível para uma realidade que se logra além de um cosmos visível (COSTA, PICHLER, 2018, p. 158).

Em suma, o caráter universal dos gregos enquanto educadores refletiu no esporte e na arte do ocidente, em vertentes como a epistemologia teológica, a história da arte, e mesmo a história da dança e sua correlação com o corpo. Portanto, a importância de analisar tal influência perpassa, nesta análise, pela correlação entre os fatores já citados: a arte, estando nela inserida a dança; o esporte, este compreendido enquanto prática corporal competitiva e institucionalizada, distinguindo-se apenas de um possível processo recreativo (BARBANTI, 2006); e o corpo, enquanto ferramenta passível de registrar memórias, sejam elas individuais, coletivas ou sociais (GONDAR, 2015).

Neste sentido, é crucial identificar determinados processos que fundaram e registraram a institucionalização de uma concepção de arte. De caráter polissêmico, a arte pode assumir distintas formas de representação, desde a antiguidade até a contemporaneidade, mas sendo consolidada, através de um contrato social (ROUSSEAU, 2007), enquanto algo que se assemelhe ao belo, representando majoritariamente, telas, esculturas e, por vezes, performances que seguem uma perspectiva clássica.

Tal fenômeno reverberou não somente no fazer artístico plástico, mas também no teatro e na dança. A consolidação de um capital cultural, seguindo o pensamento do sociólogo Pierre Bourdieu, corresponde a um determinado

processo de erudição do conhecimento, sendo ele também o artístico, que possui raízes diretas e históricas para com o classicismo grego (BOURDIEU, 1977). Aqui o belo, simétrico e perfeito são adjetivos que, numa perspectiva academicista, viriam a ser aqueles a serem aceitos pela sociedade enquanto definidor do que é “arte”. Arte essa que viria a ser, por muitos anos, o farol epistemológico de diversas academias ao redor do mundo, influenciando diretamente o processo educacional.

A modernidade em um contexto de produção capitalista, mesmo tentando manter ideais de emancipação e igualdade social, acabou promovendo processos de exclusão e desigualdade (AMBROSINI; SCOTT, 2018).

Este processo, entretanto, não é isolado historicamente. A busca pela democratização, conjugada na dança através da arte e do esporte, é um fenômeno um tanto quanto recente na historiografia. É notório que ambos os processos servem de ferramenta para a consolidação de um procedimento civilizatório. É através da educação, seja esta formal ou não, que a transmissão de valores e conceitos forma, numa perspectiva antropológica, o homem ocidental.

Tendo isso em vista, é fundamental entender que, para além de ferramentas, o esporte e a arte, durante toda a história, sempre estiveram suscetíveis às dinâmicas dos processos sociais e históricos. Seja através de projetos sociais ou de programas institucionais, estes se perpetuam socialmente enquanto fenômeno estritamente social, humano e passível de transformações de acordo com as necessidades das sociedades em que estas estão inseridas.

História do balé clássico e suas metodologias

O balé surgiu por volta do século XV durante o Renascimento italiano, onde as danças populares começaram a se refinar, marcando aí o fim da espontaneidade e dividindo os dois estilos mais proeminentes da época, a dança cortesã e a dança popular. A dança da corte passou a ser conhecida na Itália como *balli* e *balletti* quando passou a ser incorporada como entretenimento à encenação em bailes formais, conhecidos na França como *ballets* (MONTEIRO, 2019).

Surge nesse contexto o *trionfi*, ou triunfo, o antecessor do balé de enredo, em Florença. Idealizado por Lourenço de Médici, o triunfo era uma festa temática ilustrada por cortejos inspirados nas apoteoses de imperadores romanos. Seguindo o interesse de sua família, Catarina de Médici, neta de Lourenço, ao se casar com Henrique II da França, leva este estilo de dança para a França. Com a morte de seu marido e filhos, Catarina exerceu tanto o papel de regente para seu filho Carlos IX, quanto teve forte influência no governo de seu filho

Henrique III, e ambos compartilhavam com a mãe o interesse pelas artes e eventos cerimoniais e teatrais (MONTEIRO, 2019).

No dia 15 de outubro de 1581 foi apresentado o espetáculo considerado como o primeiro *ballet*, em Paris o *Le ballet Comique de la Reine*, O Balé Cômico da Rainha, encomendado por Catarina de Médici para o casamento de Marguerite de Vaudémont com o Duque Anne Joyeuse (MONTEIRO, 2019).

Posteriormente, no reinado de Luís XIV, a dança se distancia da corte e parte para o teatro, passando então a surgir dançarinos profissionais. Sendo um amante da arte, aos 14 anos Luís XIV performou no *Ballet de la Nuit* como Apolo, ganhando daí seu apelido de Rei Sol. Em 1661, Luís XIV criou a Academia Real de Dança, assim institucionalizando a formação dos profissionais da dança, e mais tarde foi fundada a Academia Real de Música e Dança, mais conhecida como a Ópera de Paris, que incorporou cantores, músicos e dançarinos da Academia (MONTEIRO, 2019).

Durante os séculos que se seguiram a esses acontecimentos, o *ballet* evoluiu e diferentes métodos se desenvolveram, sendo alguns dos mais populares, porém não os únicos, o método Britânico da *Royal Academy of Dance*, o Italiano Cecchetti, o Francês da atual *École Française* e o Russo, conhecido como a metodologia Vaganova.

Fundada em 1920, a Associação de Professores de Dança da Grã-Bretanha uniu técnicas de dança francesas, italianas e russas, criando assim um método único. Ainda durante seus anos iniciais, se tornou uma instituição de tanto prestígio e influência no Reino Unido, que em 1936 ganhou o selo real, passando a ser chamada de *Royal Academy of Dance* (Academia de Dança Real); atualmente seu método é espalhado por diversos países, incluindo o Brasil (CASTRO, 2014).

A Itália, pioneira do *Ballet*, durante séculos continuou sua tradição de dança, produzindo grandes espetáculos e bailarinos. O método leva o nome do mestre Enrico Cecchetti, que desenvolveu uma metodologia rígida e que exige muita dedicação do aluno. Essa metodologia valoriza o desenvolvimento técnico pessoal dos alunos, assim criando bailarinos fortes e com muita técnica e equilíbrio (CASTRO, 2014).

O estilo Francês, preconizador do ensino e do *ballet* clássico como conhecemos hoje, surgiu entre os séculos XV e XVI, sendo desenvolvido e aprimorado com a criação da Academia Real de Dança de Paris, posteriormente chamada de Ópera de Paris. Sob a direção do mestre Pierre Beauchamp foram definidas as cinco posições de pés, elementos básicos e fundamentais da dança até os dias de hoje. Beauchamp sistematizou os termos utilizados no *ballet*, mantidos em francês ao redor do mundo, auxiliando a preservação dos passos, para que pudessem ser reproduzidos por todos os bailarinos, onde quer que fosse. O método francês foi também o pioneiro na formação de bailarinos, sendo a primeira instituição de ensino de dança (CASTRO, 2014).

Por fim, o método Russo, popularmente conhecido como Vaganova, por ter sido estruturado e aprimorado pela bailarina Agrippina Vaganova, prioriza a evolução técnica e artística progressiva dos bailarinos. Vaganova se utilizou de elementos do *ballet* francês e italiano e também se inspirou em outros bailarinos russos. Em 1934, ela publicou um livro intitulado *Basic Principles of Classical Ballet*, publicação que detalha seu método de ensino (CASTRO, 2014).

No Brasil, a primeira escola profissionalizante de *Ballet* foi a Escola de Danças Clássicas do Teatro Municipal do Rio de Janeiro, fundada em 1927 pela bailarina russa Maria Olenewa, popularizando assim o método Vaganova. Atualmente conhecida como Escola Estadual de Dança Maria Olenewa, ainda é considerada uma das maiores e mais renomadas escolas de dança do país, se preocupando com a formação de cidadãos, além de bailarinos aptos (RIO DE JANEIRO, 2023).

A dança e projetos sociais

Ao longo dos anos a dança se difundiu por todo o mundo e novas metodologias e estilos foram criados, do *ballet* clássico à dança de rua popular, chegando às classes menos privilegiadas. Porém, ainda há um caráter elitista e exclusivo na dança, onde os indivíduos de classes mais privilegiadas se sobressaem, principalmente ao se falar da dança clássica.

Esse ambiente elitista é facilmente evidenciado no *ballet* clássico, mesmo que atualmente alguns movimentos estejam buscando ampliar o acesso a grupos populacionais socialmente e economicamente menos privilegiados. É o que acontece em escolas de formação profissional como a Escola Estadual de Dança Maria Olenewa, a EEDMO, citada anteriormente, e o Bolshoi. Apesar dessa maior abertura, os processos seletivos ainda podem ser excludentes e a dificuldade de se manter nestes locais pode ser enorme, principalmente se levarmos em consideração processos históricos e sociais, que fazem com que algumas camadas da população se encontrem mais fragilizadas do que outras.

Nos últimos anos, projetos sociais têm tentado mitigar esses fatores de exclusão, dando mais atenção e visibilidade a esse problema, envidando esforços para revelar novos talentos e oferecer oportunidades reais para seu desenvolvimento. Alguns exemplos são os projetos Dançando Para Não Dançar e o *Ballet* Nildo Muniz. O projeto Dançando Para Não Dançar foi criado no ano de 1995 e atendia à população de 13 comunidades no Rio de Janeiro, levando alunos para a EEDMO e outras escolas renomadas no Brasil e no exterior. O *Ballet* Nildo Muniz, coordenado pelo bailarino e guarda municipal Nildo Muniz, que possui formação na EEDMO, ajuda e leva arte para jovens do bairro de Campo Grande, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. Vários de seus alunos e

ex-alunos têm conseguido ingressar na EEDMO e participar de festivais no Rio de Janeiro, inclusive ganhando prêmios. Seu sonho é que seu grupo possa participar de um dos maiores festivais de dança do Brasil: o Festival de Joinville.

Considerações finais

Em síntese, este capítulo teve como objetivo promover a reflexão, a partir de uma análise de base histórica-social, sobre a influência de projetos sociais na formação de profissionais bailarinos. O desenvolvimento do capítulo, pautado metodologicamente numa análise historiográfica, buscou trazer a concepção da dança *ballet* enquanto resultado direto de uma interação entre o esporte, este enquanto fenômeno social, cultural e físico, e a arte, passível de assumir um caráter polissêmico dentro da dinâmica dos processos sociais.

Para além disso, foi possível entender que, invariavelmente, os projetos sociais, voltados para a transformação social, são essencialmente pautados em uma base educacional. A base educacional, neste sentido, deve ser compreendida como uma plataforma de transmissão e comunicação de valores, ética e produção de conhecimento, sem necessariamente buscar por fins lucrativos, e resultando em uma consolidação do bem-estar social.

A partir da produção do capítulo, mostrou-se a crescente busca pela popularização do *ballet*, enquanto atividade de fundamento artístico e esportivo, para romper com o elitismo e a monopolização acadêmica aos quais normalmente está associado.

No Brasil, é crucial a manutenção e apoio governamental aos projetos sociais que fornecem apoio para as transformações sociais, principalmente aqueles que têm potencial para melhorar a qualidade de vida da população. É de extrema relevância que o Estado brasileiro forneça meios de garantir a segurança fiscal e jurídica e de apoiar institucionalmente a perpetuação desses projetos, que devem sempre estar respaldados em ações éticas e em valores que prezem pela igualdade social e o bem-estar das comunidades carentes.

Portanto, em um país como o Brasil, que historicamente oferece oportunidades de ensino desiguais para a sua população, os projetos sociais surgem como ferramentas importantes de promoção de transformações sociais, principalmente em comunidades mais vulneráveis. Projetos que incentivam atividades como o *ballet* são essenciais para o processo de democratização da educação, possibilitando aos seus integrantes ascenderem socialmente. Esses projetos promovem a formação de profissionais da cultura, como bailarinos, e dão aos profissionais formados uma visão mais ampla e empática da sociedade.

REFERÊNCIAS

AMBROSINI, T. F.; SCOTT, C. M. O Acesso à Educação Profissional e Tecnológica: da meritocracia à democratização. **Revista Brasileira de Educação Profissional e Tecnológica**, [S. l.], v. 1, n. 16, p. e7852, 2019. DOI: 10.15628/rbept.2019.7852. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/7852>. Acesso em: 25 jul. 2023.

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 54–58, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833>. Acesso em: 20. 2023.

BOURDIEU, P. Cultural reproduction and social reproduction. In: KARABEL, J.; HALSEY, A. H. (Eds.) **Power ideology in education**. New York: Oxford University, 1977. p. 487-511.

CASTRO, C. K. **Métodos do Balé Clássico: uma perspectiva histórica**. Dissertação (mestrado). Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET-MG), 2014.

COSTA, D. R.; PICHLER, N. A. da modelagem demiúrgica à criação divina: semelhanças e distinções da influência platônica na obra de santo agostinho. **Revista Opinião Filosófica**, v. 9, n. 1, p. 157-173, 2018.

GONDAR, J. Memória individual, memória coletiva, memória social. **Revista Morpheus**, v. 8, n. 13, 2008.

LESSA, F. S.; CODEÇO, V. F. S. O ginásio como espaço de formação de cidadãos: as práticas esportivas na Grécia antiga. **Revista PHOÏNIX**, 17, n. 2, p. 38 – 50, 2011.

MONTEIRO, G. R. C. **O traje de cena da Sílfide do balé La Sylphide de Philipe Taglioni e Pierre Lacotte: um estudo dos aspectos formais do design e das técnicas de construção**. Dissertação (Mestrado em Ciência Têxtil e Moda) – Escola de Artes, Ciências e Humanidades, USP, São Paulo, 2019. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100133/tde-18112019-114035/>.

Prefeitura do Rio de Janeiro, “**Servidor Sangue Bom**”: Professor de balé clássico forma equipe vencedora. Carioca Digital, 2019. Disponível

em: <https://prefeitura.rio/rio-acontece-noticias/professor-de-bale-clas-sico-do-miecimo-da-silva-forma-equipe-vencedora/>.

RIO DE JANEIRO. Secretaria de Cultura e Economia Criativa (org.). **Escola Estadual de Dança Maria Olenewa**. Disponível em: <http://theatromunicipal.rj.gov.br/eedmo/>. Acesso em: 1 out. 2023.

ROUSSEAU, Jean-Jacques. **Do contrato social**. São Paulo: L&PM Pocket, 2007, 128 p.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

MOVIMENTA RIO: potencialidades na construção do cuidado e qualidade de vida dos beneficiários dentro dos núcleos ligados ao projeto

*Vanessa de Almeida Ferreira Corrêa¹⁷
Ricardo Felipe Alves Moreira¹⁸*

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Introdução

A participação em projetos interinstitucionais, tal como o Movimenta Rio, apresenta-se como um desafio que se transforma na possibilidade da escuta, do diálogo, do cuidado e da construção compartilhada do conhecimento junto aos grupos da população. É também uma oportunidade de produção de sentidos que contribuem para a promoção da saúde, qualidade de vida das pessoas e potencializam a transformação social.

A saúde precisa ser entendida como um direito de todos e dever do Estado. A partir da identificação de seus fatores determinantes e condicionantes, entre eles a alimentação, a educação, o lazer, o esporte e o acesso aos bens e serviços essenciais, é possível evidenciar os níveis de saúde da população e expressar a organização social do país (BRASIL, 1990). Neste sentido, dispara-se a necessidade de elaboração de novas formas de construção de práticas educativas, não apenas focadas na doença, mas que englobem o cuidado em saúde individual e da comunidade. Pensar o conceito “saúde” fundamenta a construção de projetos de intervenção sobre a realidade, quer sejam projetos sociais ou práticas de Educação Popular, pois as práticas desenvolvidas são orientadas pela visão que se tem de saúde.

Neste contexto, entende-se também a importância da discussão do conceito relacionado à qualidade de vida, o qual incorpora a saúde física, mental, psicológica e emocional, por meio da percepção da pessoa de sua posição

17 Enfermeira e professora na área de saúde pública da Escola de Enfermagem Alfredo Pinto da UNIRIO. Atua no ensino, pesquisa e extensão com práticas voltadas à promoção da saúde de grupos populares, a partir da Educação Popular em Saúde, metodologias participativas e de pesquisa-ação. Pesquisadora extensionista do projeto Movimenta Rio. Tem a intenção da construção compartilhada do conhecimento por meio da troca dos diversos saberes existentes, sistematização das práticas sociais em saúde e promoção da saúde como direito de todos.

18 Bacharel em química, mestre e doutor em bioquímica pela UFRJ. Atua na UNIRIO no Departamento de Saúde Coletiva do Instituto Biomédico e no Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição. Desenvolve pesquisas sobre caracterização química e funcional de alimentos. Pesquisador extensionista do projeto Movimenta Rio. Atua desenvolvendo e ministrando cursos livres de capacitação com produção de materiais didáticos.

na vida, o que envolve, necessariamente, políticas públicas que apoiem a criação de oportunidades e acesso (NAHAS, 2017) e potencializem escolhas assertivas para melhor qualidade de vida. Conforme sintetiza Nahas (2017, p. 17): “Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania”.

É nesta perspectiva que apresentamos o capítulo intitulado: “Projeto Movimenta Rio: potencialidades na construção do cuidado e qualidade de vida dos beneficiários dentro dos núcleos ligados ao projeto”, que trata do relato de experiência das atividades de educação em saúde desenvolvidas junto aos beneficiários nos núcleos do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio, abordando temáticas relacionadas à promoção da saúde, lazer, esporte, alimentação e qualidade de vida.

Os princípios relacionados à escuta, ao diálogo, ao respeito, à construção compartilhada e à transformação social, presentes em nossos planejamentos de visitas aos núcleos do referido projeto, alinham-se às concepções teórico-metodológicas da Educação Popular, que se materializam através de práticas dialógicas e amorosas, do reconhecimento dos diferentes saberes, da compreensão da autonomia de cada pessoa e do compromisso com a construção do projeto democrático e popular (BRASIL, 2007).

A Educação Popular como uma estratégia metodológica, teórica e prática, pauta-se na integralidade de saberes a favor da vida, da dignidade e do respeito ao outro. Tal estratégia é compreendida como um movimento social de profissionais, técnicos e pesquisadores comprometidos com a participação popular através do diálogo entre o conhecimento científico e o conhecimento popular. Possui fundamentação nos princípios do educador Paulo Freire, tais como: saber ouvir, troca de experiência e construção conjunta do conhecimento para transformação social (BRASIL, 2007).

Desta forma, desenvolvemos as propostas de visitas aos núcleos do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio e as atividades educativas. Por meio da construção de processos de ensino-aprendizagem participativos, ativos, lúdicos, multiprofissionais e de construção compartilhada do conhecimento, a partir dos saberes e práticas das vidas das pessoas. Compreendemos que, além de uma ação social, uma conduta ou movimento, a Educação Popular proporciona uma consciência social.

Desenvolvimento

As visitas aos núcleos do projeto ocorreram durante os anos de 2022 e 2023. O agendamento das visitas ocorreu antecipadamente com o coordenador responsável por cada núcleo. As temáticas discutidas abordaram: a importância do cuidado em saúde dos homens, por meio da atividade intitulada “Atitude

Azul”; diabetes *mellitus*: melhores escolhas em nossa rotina; exercício físico e saúde mental; alimentação adequada e saudável. Por meio de abordagens individuais ou de rodas de conversa, as trocas de experiências e saberes sobre as temáticas ocorriam de forma dialogada e interativa.

A partir da escuta ativa dos pesquisadores, junto aos participantes, procurávamos compreender o território de vida dos beneficiários, as necessidades em saúde apresentadas e a importância das atividades desenvolvidas nos núcleos. A partir deste primeiro contato, o diálogo continuava com a intenção de identificar os saberes e as práticas sobre os temas apresentados anteriormente. Entendemos que, a construção de uma prática dialógica perpassa pela possibilidade de vivenciar processos de diálogos, onde todos os envolvidos possuem direito à voz, decisões conscientes e a uma reflexão crítica. Trata-se da intenção de produzir o diálogo para compreender e explicitar o saber de todos os envolvidos (VASCONCELOS, 2001).

Assim, a prática de educação em saúde é compreendida para além de uma educação em saúde “toca boiada” (VASCONCELOS, 2001), ou seja, de transmissão de conhecimento científico daqueles que “sabem para as pessoas que não sabem”, onde os técnicos procuram conduzir a população para os caminhos que consideram corretos, usando, para isto, tanto o berrante (a palavra) como o ferrão (o medo e a ameaça), conforme apresenta Vasconcelos (2001).

Os autores Masson e colaboradores (2020) também atentam para a importância da construção de práticas de educação em saúde que sejam capazes de romper com métodos verticalizados onde o conhecimento e os saberes estão em posse somente do educador, para uma educação realizada sob a concepção crítica, a qual possa contribuir para o desenvolvimento da autonomia e da transformação de todos os atores envolvidos a partir de uma visão popular. Para Reis e Rocha (2019), educação popular e os movimentos sociais encontram-se em constante processo de significação e articulação na formação do caráter social dos indivíduos, ao possibilitar uma leitura crítica da realidade de mundo onde os sujeitos estão inseridos.

Nesta perspectiva, o diálogo, a amorosidade, o acolhimento, a escuta ativa e a problematização foram princípios presentes nas atividades de educação em saúde desenvolvidas pelos pesquisadores, junto aos beneficiários, nos núcleos dos projetos. Nas imagens, a seguir, apresentamos alguns dos registros de nossas experiências nos núcleos visitados e os materiais produzidos, tais como: “Laço Azul” para a Campanha Nacional do Ministério da Saúde, Brasil (BR), intitulada “Novembro Azul” de sensibilização sobre a importância do cuidado à saúde do Homem, e folder contendo informações sobre a diabetes *mellitus* tipo II: descrição da doença, importância do combate à obesidade para prevenir o surgimento da doença, seus sinais e sintomas, as formas de tratamento e como fazer o diagnóstico.



Figura 1 – Oficina de Educação em saúde – Saúde do Homem



Fonte: Arquivo do Projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Figura 2 – Oficina de Educação em saúde – Prevenção da diabetes *mellitus* tipo II





Diabetes mellitus tipo II



Informações gerais:

Doença endócrina de maior ocorrência na prática clínica. Sua característica principal é a **hiperglicemia crônica** (nível elevado de açúcar no sangue).




Está associada a problemas na ação do hormônio insulina e a alterações do padrão fisiológico de produção e secreção desse hormônio. Esse hormônio é produzido pelas células beta do pâncreas.

A diabetes mellitus tipo II desenvolve-se de forma mais comum em **pessoas acima dos 40 anos de idade**, que começam a sofrer de **resistência à insulina**. A obesidade é o principal fator de risco não genético associado a essa doença.

Sintomas:

- **Polúria**
 Pessoa urina com frequência
- **Polidipsia**
 Sede aumentada e aumento da ingestão de líquidos
- **Polifagia**
 Apetite aumentado

Massa (Peso) = _____ kg Altura = _____ m
 IMC = _____ Percentual de gordura = _____ %
 Glicemia casual = _____ mg/dL Idade = _____ anos
 Sexo: masculino () feminino ()

Diagnóstico:

- Glicemia em jejum de 8 horas:

70 – 99 mg/dL	Referência de normalidade
100 – 125 mg/dL	Fazer exame para investigar diminuição de tolerância à glicose.
> 126 mg/dL	Diabetes a ser confirmada por novo exame em outro dia.

- Glicemia casual:

Não há necessidade de jejum de 8 horas. Indivíduo já deve apresentar os sinais e sintomas característicos da doença.	
> 200 mg/dL	Diabetes a ser confirmada por novo exame em outro dia.

- TOTG (Teste Oral de Tolerância à Glicose)

Há necessidade de um jejum de 8 horas e da ingestão de 200 – 300 mL de solução de glicose a 0,25 g/mL. (isso representa uma carga de glicose de 50g – 75 g)

Interpretação:	Normal	Tolerância diminuída à glicose	Diabetes mellitus
Glicose 2 hs	Até 139 mg/dL	140 – 200 mg/dL	> 200 mg/dL




Tratamento:

- Tradicional
- O tratamento deve ser realizado de acordo com as indicações de uma equipe multidisciplinar como, por exemplo, médico endocrinologista, nutricionista, profissional de educação física etc.
- * **Controle dietético.** 
- * **Atividade física.** 
- * **Uso de hipoglicemiantes orais.** 
- * **Uso de insulina exógena.**
- * **Transplante de pâncreas ou de pâncreas e rins.**

Tratamento:

- Alternativo
- * **Cirurgias do trato gastrointestinal.**

*Uso de diferentes plantas medicinais capazes de promover um bom controle da glicemia do indivíduo (p. ex.: carqueja, pata-de-vaca, abajerú, canela etc).
(É PRECISO CAUTELA - POTENCIAL TÓXICO)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- De Maria, C. A. B.; Moreira, R. F. A.; Marcilio, R. Bioquímica do Diabetes Mellito. Rio de Janeiro, 1ª edição, Editora Interciência Ltda, 2011.

Projeto de Extensão Interinstitucional
MOVIMENTA RIO
 Equipe UNIRIO
 Coordenador:
 prof. Rosário Rossano Pecoraro

Pesquisadores-extensionistas:
 Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira
 Profa. Vanessa de Almeida F. Corrêa

Bolsistas:
 Gabriela Almeida Ribeiro
 Matheus Luiz Franco Guedes da Silva
 Taina Clemente de Azevedo
 Tiago Oliveira Peixoto

E-mails:
 ricardo.moreira@unirio.br
 vanessa.correa@unirio.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PROJETO MOVIMENTA RIO

DIABETES MELLITUS TIPO II





Setembro / 2022

Por meio de perguntas disparadoras, como **“Qual a importância do projeto Movimenta Rio na vida de vocês?”**, os diálogos entre pesquisadores, coordenadores dos núcleos e beneficiários iniciavam-se com relatos emocionados relacionados à saúde mental dos participantes, perda de peso, possibilidade de dançar e dos encontros, que eram potencializados dentro da comunidade através da participação nos núcleos. A emoção, por meio de sentimentos de alegria e gratidão, estava presente em todos os núcleos visitados. Utilizamos a pergunta apresentada anteriormente, como uma forma de “quebrar o gelo”, o silêncio, entre os participantes e os pesquisadores.

Para os pesquisadores, a participação da população nos núcleos caracterizou-se pela percepção de pertencimento, movimento e o acesso ao cuidado em saúde, características presentes nas reflexões desenvolvidas, após cada visita. Percebemos que participar do núcleo, segundo as falas dos participantes durante o desenvolvimento das rodas de conversa, envolve mais do que o cuidado individual, quer seja do corpo físico ou da mente, pois engloba a responsabilização com o outro, com o ambiente e com o bem-estar do grupo.

A possibilidade de vivenciar, nos núcleos, o cuidado com o corpo físico e com a saúde mental, em um espaço diferenciado de dança, de lazer, de exercício físico, de encontros e de conversas, permite que os participantes realizem o autocuidado, participem e identifiquem a importância da promoção da saúde para uma melhor qualidade de vida. Apresentaram em suas falas a percepção de saúde referida para além do adoecimento físico, destacando a importância de “estar no núcleo” e de “estar com as pessoas”.

Neste contexto, destaca-se a apresentação das falas dos participantes dos núcleos quanto à importância de as atividades terem continuidade; do valor que os professores dos núcleos possuem para os beneficiários, como um elo de incentivo, apoio, acolhimento e ajuda; e da necessidade de discussão de temáticas relacionadas à promoção da saúde, por meio de oficinas, rodas de conversas e orientação, conforme as atividades desenvolvidas pelos pesquisadores.

Associa-se à vivência descrita, iniciativas locais dos núcleos, como por exemplo: desenvolvimento de aulas ampliadas e comemorações de datas festivas (Dia das Mães, Café da Manhã Solidário e Festa Junina), as quais promovem a inclusão social. Outro relato de inclusão social, presente na fala dos participantes, indicou a existência de movimentos de apoio à participação em campeonatos esportivos, como uma ação de inovação potente, de inclusão e acesso, através do lazer e do esporte. Conforme relembram os autores Rodrigues e Junior (2020), o esporte é reconhecido como um fenômeno sociocultural promotor de qualidade de vida e elemento transformador de pessoas e comunidades.

Tal transformação, fundamenta-se na reflexão e ação das pessoas em seu território de vida. Segundo os autores Reis e Rocha (2019), as reflexões

das pessoas sobre a sociedade e sobre sua cultura as leva a uma práxis educativa advinda das suas próprias relações sociais e proporcionam, além de tudo, uma consciência social. Nesta perspectiva, as estratégias desenvolvidas pelos pesquisadores abordaram a possibilidade de melhores escolhas entre os participantes, dentro da realidade de acesso de cada um dos envolvidos, fundamentados na escuta, diálogo e acolhimento de todas as falas.

A seguir, apresenta-se as imagens relacionadas à Oficina de Educação em Saúde, intitulada “Alimentação Adequada e Saudável”, na qual através do uso de um *folder* baseado no conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e do aplicativo “Desrotulando – Faça escolhas mais saudáveis”, disponível de forma gratuita para *download* em aplicativos móveis (<https://desrotulando.com/>), os alimentos disponíveis nos núcleos, com código de barras, foram avaliados por meio de informações importantes contidas em seus rótulos, traduzindo o potencial benefício/prejudicial do consumo desses produtos para a saúde humana através de uma nota de 0 a 100. Esse tipo de ferramenta viabilizou a discussão dos pontos positivos e negativos de cada produto, dando a possibilidade de alertar os participantes sobre detalhes da composição de cada um deles, de uma forma mais concreta e fácil de entender.

Figura 3 – Oficina de Educação em saúde – Alimentação Adequada e Saudável



Regra de ouro:

Prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias ao invés de alimentos ultraprocessados.

Dicas para tornar o ato de comer mais prazeroso e saudável:

- **Comer com regularidade e atenção:** Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias. Isso evita que sinta fome com maior frequência. Além disso, é importante se dedicar ao seu momento de comer, sem pressa e sem se envolver em outra atividade, como por exemplo, o uso do celular.
- **Comer em ambientes apropriados:** Evite comer em locais muito barulhentos ou que o estimulem a comer muito rápido e em quantidades excessivas, como é o caso dos restaurantes de *fast-food*.
- **Comer em companhia:** Além de exercitar a convivência e a partilha, refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. O momento da refeição é essencial para compartilhar com as crianças bons hábitos alimentares e novos aprendizados.

Leia o Guia alimentar para a população brasileira:

Link: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2a Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Projeto de Extensão Interinstitucional

MOVIMENTA RIO

Equipe UNIRIO

Coordenador:
prof. Rosario Rossano Pecoraro

Pesquisadores-extensionistas:
Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira
Profa. Vanessa de Almeida F. Corrêa

Bolsistas:
Gabriela Almeida Ribeiro
Matheus Luiz Franco Guedes da Silva
Taina Clemente de Azevedo
Tiago Oliveira Peixoto

BLOG:
<https://unirio-movimentario.blogspot.com/>

INSTAGRAM:
https://www.instagram.com/unirio_movimentario/

E-mails:
ricardo.moreira@unirio.br
vanessa.correa@unirio.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO



PROJETO MOVIMENTA RIO

ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL





2023



Alimentação Adequada e Saudável

Informações gerais:

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico. Envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo.

Deve estar em sintonia com as necessidades alimentares especiais, ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia. Deve ser acessível do ponto de vista físico e financeiro.

Deve ser harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer. Deve, também, ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.



Classificação dos alimentos:

- **In natura**
Alimentos obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.
- **Minimamente processados**
Correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.
- **Processados**
São produtos relativamente simples e antigos fabricados com a adição de sal ou açúcar ou outro ingrediente de uso culinário a um alimento *in natura* ou minimamente processado para torná-lo durável e mais agradável ao paladar, alterando de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.
- **Ultraprocessados**
São produtos industriais nutricionalmente desbalanceados cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente da indústria (estabilizantes, acidulantes, corantes artificiais etc).

Aplicativo Desrotulando:
Baixe o aplicativo em seu celular. Ele o ajudará a avaliar a qualidade dos alimentos que você consome com base na análise dos rótulos (link: <https://desrotulando.com/>).




- **Limite o uso de alimentos processados!**
- **Evite alimentos ultraprocessados!**



Nas imagens a seguir, apresenta-se os registros da oficina de educação em saúde, intitulada: Prevenção da Diabetes *Mellitus* e de suas Complicações Crônicas e Alimentação Adequada e Saudável. Nesta oficina, além das discussões conduzidas nas oficinas anteriores, incluiu-se também um debate sobre a necessidade de combater a hiperglicemia em indivíduos diabéticos, para evitar o surgimento das complicações crônicas debilitantes ou fatais relacionadas à doença, dando destaque à condição conhecida como “pé diabético”. Todos os temas discutidos estão altamente correlacionados e propiciam debates concretos sobre a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a promoção da saúde e da qualidade de vida do ser humano através de mudanças em seu estilo de vida.

A partir da solicitação dos participantes do núcleo, o registro do grupo, com alegria, foi obtido após o desenvolvimento da referida oficina.

Figura 4 – Oficina de Educação em saúde – Prevenção da Diabetes *Mellitus* e de suas Complicações Crônicas e Alimentação Adequada e Saudável



 <p>Cuidado com as unhas dos pés! Devem ser cortadas retas para ver se não encravarem.</p> <p>Verifique sempre os espaços entre os dedos para ver se não há nenhuma ferida.</p>  <p>Não trate de unhas encravadas e calos em casa! Procure um profissional.</p> <p>Na presença de bolhas, feridas, formigamento, queimação ou dor nos pés, procure a sua Unidade Básica de Saúde de referência. Em nosso Instagram há um post explicando como achar a sua!</p> 	<h3>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</h3> <ul style="list-style-type: none"> Manual do pé diabético: estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 64p. ISBN 9785533423619. RIBEIRO PARISI, M. C. Manual de Cuidados com os pés para pessoas com diabetes, 2021. 63p. <hr/> <p>UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO</p> <p>Projeto de Extensão Interinstitucional MOVIMENTA RIO</p> <p>Equipe UNIRIO</p> <p>Coordenador: Prof. Rosario Rossano Pecoraro</p> <p>Pesquisadores-extensionistas: Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira Prof. Vanessa de Almeida F. Corrêa</p> <p>Bolsistas: Gabriela Almeida Ribeiro Matheus Luiz Franco Guedes da Silva Taina Clemente de Azevedo Tiago Oliveira Peixoto</p> <p>Blog: https://unirio-movimentario.blogspot.com/</p> <p>Instagram: @unirio_movimentario</p> <p>Contato: ricardo.moreira@unirio.br vanessa.correa@unirio.br gabrielaribeiro@edu.unirio.br</p>	 <h1>PÉ DIABÉTICO</h1> <p>VOCÊ SABE O QUE É? VENHA APRENDER UM POUCO MAIS SOBRE ESSA COMPLICAÇÃO DA DIABETES</p>  <p>Autoria: Gabriela Almeida Ribeiro</p> <p>Revisão: Prof. Ricardo Felipe Alves Moreira Prof. Vanessa de Almeida F. Corrêa</p> 
<h2>O QUE É A DIABETES?</h2> <p>É uma doença crônica em que os níveis de açúcar no sangue estão aumentados. Pode ser do tipo 1 (autoimune e mais rara) ou do tipo 2 (mais comum e relacionada ao estilo de vida e hábitos).</p> <h2>O QUE É O PÉ DIABÉTICO?</h2> <p>É o pé e/ou perna de pacientes diabéticos que possui infecções, úlceras ou destruição do tecido. É uma das principais complicações da diabetes e pode levar a amputações. É o pé e/ou perna de pacientes diabéticos que possui infecções, úlceras ou destruição do tecido. É uma das principais complicações da diabetes e pode levar a amputações.</p> 	<h2>JÁ SOU DIABÉTICO. E AGORA?</h2> <p>É importante que o paciente se consulte regularmente com um médico que irá avaliar seu sangue para ver os níveis de açúcar, seus rins, seus olhos e seus pés e pernas.</p> <p>Pessoas que possuem descontrole da doença estão sujeitas a perder a sensibilidade e a irrigação sanguínea dos membros inferiores, o que pode gerar ferimentos e úlceras difíceis de tratar. Dessa forma, há maior predisposição à ocorrência de infecções e outras complicações.</p> <h2>AMPUTAÇÃO</h2> <p>A pior consequência do pé diabético é, sem dúvidas, a amputação dos pés ou parte deles. Infelizmente, a maioria dos indivíduos que sofrem amputações não traumáticas foram por conta das complicações da diabetes não tratada. Fique atento!</p>	<h2>O QUE OS PACIENTES DEVEM SABER:</h2> <p>Os diabéticos, seja do tipo 1 ou do tipo 2, devem sempre estar atentos aos pés e às pernas, principalmente se o diagnóstico já tiver ocorrido há muitos anos e caso o tratamento não esteja sendo feito corretamente.</p>  <p>Inspeção seus pés diariamente! Procure por machucados e deformações.</p>  <p>Limpe e seque muito bem os pés. Principalmente entre os dedos!</p> <p>Antes de calçar os sapatos, verifique se não há nenhum objeto dentro dele. Principalmente entre os pés. Não use calçados muito frouxos ou muito apertados.</p> 

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

Assim, durante as visitas, por meio de estratégias lúdicas e divertidas, as experiências de cada participante foram compartilhadas no grupo, sendo possível a troca de saberes e práticas relacionadas à promoção da saúde. Também foi observado grande interesse dos participantes em relação aos *folders* de educação em saúde criados para uso durante essas oficinas, ratificando a importância da articulação entre esporte, saúde, educação, lazer e qualidade de vida.

Ao final de cada oficina de educação em saúde, os pesquisadores solicitaram uma palavra de cada participante relacionada à atividade vivenciada, como uma estratégia de avaliação. Neste momento, palavras e sentimentos foram expressos como forma de compartilhar a construção desenvolvida. Assim, palavras/sentimentos, tais como: “aprendizado”, “conhecimento”, “força”, “alegria”, “esperança”, “vontade”, “troca”, “coragem”, “conseguir”, “satisfação”, “participação”, “luta”, entre outras, estiveram presentes em todos os núcleos visitados durante o desenvolvimento do projeto Interinstitucional Movimenta Rio.

Nossas conexões

As conexões presentes nesse relato de experiência apoiam-se na construção do conhecimento com base na relação entre “Comunidade x Ensino x Pesquisa x Extensão”. Trata-se do diálogo da contribuição pedagógica através do uso da fundamentação teórica e prática da Educação Popular e da proximidade com a comunidade através do diálogo, do reconhecimento dos diversos saberes e da responsabilidade na produção de práticas de transformação social, comprometida com o desenvolvimento social.

O “estar no núcleo”, “com as pessoas” possibilitou a construção do conhecimento e a orientação em saúde, de forma compartilhada, a partir das necessidades em saúde da população. O “estar no núcleo” e “com as pessoas”, por meio do planejamento de oficinas de educação em saúde e seu desenvolvimento, ancorados nos fundamentos teóricos e metodológicos da Educação Popular, foi uma forma de aprendizado e transformação mútua, tanto para os pesquisadores, quanto para os beneficiários dos núcleos, conforme observado no relato apresentado.

Acredita-se que a presença da extensão universitária junto à comunidade, em nossa experiência, junto aos beneficiários em seus núcleos de atividades, pode incentivar o cuidado em saúde, escolhas mais conscientes e a participação dos atores envolvidos na criação de vínculos afetivos e motivação para o crescimento pessoal, contribuindo para a qualidade de vida dos envolvidos.

Tal experiência articula-se com as reflexões desenvolvidas pelos autores Reis e Rocha (2019) ao concluírem que a importância dos movimentos sociais

articulados com a educação popular não está apenas na perspectiva de reunir um número máximo de pessoas, mas sim de estabelecer uma ligação profunda com a necessidade do diálogo e do reconhecimento das experiências únicas e subjetivas dos indivíduos.

Assim, a indissociabilidade entre ensino, pesquisa, extensão e comunidade se fez presente durante o Projeto Interinstitucional Movimenta Rio como uma característica indispensável para os impactos positivos na construção de relações mais democráticas, justas e éticas voltadas à promoção da qualidade de vida e da saúde.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei 8080 de 19 de setembro de 1990**. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. 1. reimpr. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. **Caderno de educação popular em saúde**. Ministério da Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa, Departamento de Apoio à Gestão Participativa. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 160 p.

MASSON, L. N.; SILVA, M. A. I.; ANDRADE, L. S. de; GONÇALVES, M. F. C.; SANTOS, B. D. A educação em saúde crítica como ferramenta para o empoderamento de adolescentes escolares frente às suas vulnerabilidades em saúde. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 24, n. 0, p. 1-7, 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017. 362 p.

REIS, W. H. S.; ROCHA, F. M. R. Os movimentos sociais e a educação popular: uma relação na construção do ser coletivo e emancipado. *In*: **Anais do VI Congresso Nacional de Educação**. Realize Eventos Científicos & Editora, 2019.

RODRIGUES, A. F.; JUNIOR, D. G. S. **A prática do futebol como inclusão social na comunidade Beira Rio do município de Fortaleza/CE**. Curso de Bacharelado em Educação Física, Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, Fortaleza, 2020. 33 p.

VASCONCELOS, E. M. Redefinindo as práticas de Saúde a partir de experiências de Educação Popular nos serviços de saúde. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 5, n. 8, p. 121-126, 2001.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

MEDIAÇÃO: uma questão pedagógica?

Matheus Luiz Franco G. da Silva¹⁹

Introdução

O objetivo central deste trabalho é explicitar as relações intrínsecas e comuns à área de resolução/mediação de conflitos quando em contextos educacionais – em amplo aspecto, além da sala de aula ou, segundo Freire²⁰, da educação bancária. Além disso, busco demonstrar os entraves e dimensões do conflito e suas facetas, bem como os modos de moderação e as problemáticas ali envolvidas. Basicamente, responder a pergunta: como a mediação de conflitos é uma questão pedagógica, ou melhor, por quê a mediação é uma questão pedagógica? Este trabalho utiliza uma metodologia exploratória e explicativa, segundo Gil (2008) e utilizará de referências dos campos abordados, a saber, mediação de conflitos e pedagogia, mas não se restringe a essas áreas.

Este trabalho, desde o tema até a execução, surge de um estranhamento²¹, estranhamento este suscitado por uma pergunta feita no curso presencial de mediação de conflitos, ocorrido em novembro de 2022, por ocasião da organização do projeto Movimenta Rio – UNIRIO. A pergunta girava em torno de *como a mediação poderia ser ou é utilizada no campo educacional*, compreendendo as múltiplas questões que surgem por parte dos alunos e a forma de se conduzir.

A indagação feita por um dos participantes do curso presencial se torna, para os fins deste texto, profícua. Não por acaso, como defendo aqui, a temática é uma questão também para Paulo Freire e bell hooks, ainda que o conceito utilizado seja distinto (os espaços, as dimensões sociais etc são variáveis importantes para a leitura dos autores), o objeto em questão é comum: entender os aspectos da educação e pedagogia.

Não obstante a questão do conflito na educação, é pontual e imperioso o papel da política, sua concepção nesses contextos e como desenvolve-se seus enlaces. É de fundamental importância, por exemplo, como Nicolau Maquiavel

19 Bolsista de Graduação do projeto Movimenta Rio – UNIRIO, bacharelando em Ciência Política. É aluno pesquisador dos grupos de pesquisa Ciências Sociais, Ações Coletivas e Mundo do Trabalho (CEFET-RJ) e do grupo Núcleo de Estudos em Transculturação, Identidade, Reconhecimento – NETIR (UFES). E-mail: matheus.franco@edu.unirio.br.

20 FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. 2002.

21 O conceito de estranhamento aqui empregado, e ao longo de todo este trabalho, advém da antropologia.

(1469-1527) vai empreender esforços para demonstrar caminhos para que os conflitos entre países possam chegar a um fim, assim como a organização interna de um país, em relação ao governante com os governados. Tratarei dos pormenores históricos e colocar os personagens e conceitos em seus próprios tempos, obviamente, adiante. Mas o que é preciso frisar: o conflito não surgiu na contemporaneidade, tampouco a resolução é uma questão atual. Aliás, Maquiavel é perfeito para demonstrar o papel político de um conflito, ampliando os ângulos sobre a expressão do conflito.

Como observado, a mediação de conflitos é tema central em diversas áreas da atualidade, ainda mais se tratando da vida social como em empregos, no lar e similares. No entanto, a mediação de conflitos é ou pode ser uma questão própria para a pedagogia? Essa é a pergunta balizadora deste trabalho, cujo intuito é demonstrar como e porquê a mediação de conflitos cumpre um papel estruturante na “pedagogia libertária” de Freire ou na “pedagogia engajada” de bell hooks. É, portanto, primordial para a expansão do debate quais as contribuições, limites e consequências da mediação de conflitos no âmbito pedagógico (analisar quais são os agentes, seus papéis e afins).

É necessário observar alguns aspectos importantes que balizam este trabalho: o tema não é novo, tendo em vista que pesquisas e publicações já foram produzidas a respeito (CHRISPINO, 2002, 2004 e 2007; KMITTA, 1999; entre outros). O que é relativamente novo é um dos recortes, isto é, o atravessamento político do conflito e os desdobramentos na educação e pedagogia. Seminal e orientador é, também, o próprio processo metodológico aqui utilizado, segundo Antonio Carlos Gil (2008), isto é, a pesquisa exploratória, especificamente no tocante ao “levantamento bibliográfico e documental” e a pesquisa explicativa, tendo em vista a busca de explicar os porquês aqui levantados, respeitando o horizonte teórico ora adotado, como será trabalhado adiante.

Mediação de conflito como uma questão política

Como objeto central deste trabalho, é necessário entender o que é o conflito. O que é o conflito?

Conflito, para Georg Simmel, é “admitido por causar ou modificar grupos de interesse, unificações, organizações”, isto é, o conflito existe na divergência de ações, opiniões e afins, que culmina, para o autor, na admissão do conflito enquanto agente. No entanto, o que é de mais interessante na argumentação do autor é a acepção do conflito como sociação (pode-se entender como associação, de associar-se à), distinguindo o conflito do aspecto dissociativo. Ele diz,

[Ora,] se todas as interações entre os homens é uma sociação, o conflito, – afinal uma das interações mais vivas, que, além disso, não pode ser exercida por um indivíduo sozinho, – deve certamente ser considerado como sociação. E, de fato, os fatores de dissociação – ódio, inveja, necessidade, desejo, – são as causas da condenação, que irrompe por causa deles. Conflito é, portanto, destinado a resolver dualismos divergentes, é uma maneira de conseguir algum tipo de unidade, mesmo que seja através da aniquilação de uma das partes em litígio (SIMMEL, 2011. grifo meu).

O que o autor nos apresenta, sintetizando em uma única frase: o conflito é inerentemente social! Não apenas que o conflito seja inerentemente social, mas a capacidade de o conflito tornar-se agente, um vetor para mudanças (sem teor valorativo ou moralístico por parte do autor).

Ante o exposto, e buscando influir para o objetivo circunscrito neste trabalho, é importante explicitar outro conceito muito utilizado aqui: política. Para solucionar, ou melhor, para um norteamento deste capítulo, recorro ao texto do autor André Coelho, no que tange à definição de política, a saber

[...] a definição sobre “o que é a política” não é tarefa simples ou considerada pacífica entre os especialistas da área. Podemos começar com os escritos de Bobbio (2000, p. 954), que afirma que a origem etimológica da palavra Política é a palavra grega *Pólis*, que tem seu significado relacionado a tudo o que se refere à cidade e, conseqüentemente, ao que é urbano, civil, público (COELHO, 2017).

O que o texto do autor nos imputa a refletir, abordando o famoso texto de Bobbio, está na origem etimológica de política. Saliento o profundo aspecto relacional da participação, o que volta, no limite, à sociação proposta por Simmel. Coelho prossegue, em outro momento, dizendo que “segundo Bobbio (2000, p. 954) o conceito de Política estaria estritamente ligado ao de poder. A Política estaria relacionada com o domínio da natureza e o domínio de homens sobre outros homens ou, em outras palavras, com a relação entre dois sujeitos, na qual um impõe sua vontade ao outro e lhe determina o comportamento. O poder político estaria enquadrado na categoria de poder de um homem sobre outro homem. Essa relação poderia se constituir de mil maneiras, como afirmava Aristóteles em sua referida obra clássica: governantes e governados, soberano e súditos, Estado e cidadãos, autoridade e obediência etc.” (IDEM).

Do que dispõe a política? Uma relação proximal de domínio de um homem sobre o outro, isto é, carece da ação de dois ou mais sujeitos socialmente alocados para haver política. Em suma, o conflito está estabelecido, pois a partir do momento que há humanidade em organização social, há também a política (WOLFF, 2003, p. 26).

Alguns autores estabelecem outro tipo de conflito em sociedade, assim como as diversas possibilidades de expressão da política – Weber, por exemplo, que alude o Estado frente à ação legítima da violência (WEBER, 2004 *apud* COELHO, 2017). O que é importante para este trabalho e, de modo algum, foge ao escopo político é o traço de ligação entre as diversas expressões de política: o conflito.

O que autores como Theodor Adorno (2020), Rodrigo Nunes (2022), Vladimir Safatle (2022), Pierre Bourdieu (2001; 2014), Veronica Gago (2019), Wendy Brown (2019) e outros ofertam de análise comum em alguns de seus trabalhos? Uma reflexão analítica de variados tipos de conflito.

O que Paulo Freire oferece sobre o tema? Ele diz, em obra conjunta com outros dois autores:

Pois é, a partir dessas reflexões do Gadotti se percebe claramente que seria uma ingenuidade reduzir todo o político ao pedagógico, assim como seria ingênuo fazer o contrário. Cada um tem a sua especificidade. Mas o que me parece impressionante e dialético, dinâmico, contraditório, é como, mesmo tendo domínios específicos, continua a haver a interpenetração do político no pedagógico e vice-versa. O que quero dizer com isso é que quando se descobre uma certa e possível especificidade do político, percebe-se também que essa especificidade não foi suficiente para proibir a presença do pedagógico nela. Quando se descobre por sua vez a especificidade do pedagógico, nota-se que não lhe é possível proibir a entrada do político. (FREIRE *et al.*, 1989)

É premente para Freire que a política e a pedagogia tencionam-se entre si. De modo geral, entende-se que onde há sociedade, há política e, portanto, o conflito está estabelecido, nas mais diversas nuances e graus – entre dois sujeitos, de forma individual, e entre milhares, onde se estabelece o intermediário, hoje figurado pelo Estado e suas instituições. Para que os conflitos sejam apaziguados e/ou administrados, carece então de um intermediário entre as vontades; como dito, o Estado é o intermediário entre milhares ou milhões e, no caso de dois ou alguns sujeitos, o mediador tomará esse papel, atendidas algumas exigências/princípios.

Ora, o que vem a ser o mediador do conflito? O autor Rossano Pecoraro (2022) produziu uma apostila que nos é útil, pois apresenta conceitos importantes e pertinentes sobre a mediação. Ele diz que “o mediador é um terceiro imparcial que – sem possuir o poder de julgar ou de tomar decisões vinculantes – desenvolve uma atividade que visa assistir as partes em conflito na busca de um acordo amigável e consensual.”.

Ele aponta também que

A mediação é um procedimento voluntário para solução de conflitos no qual as partes encontram-se na presença de um Mediador e podem chegar a acordo. Vale ressaltar que a Mediação é um processo externo ao Poder Judiciário. Por meio da Mediação, as partes podem expor seu pensamento e têm uma oportunidade de solucionar questões importantes de um modo cooperativo e construtivo – o que torna a mediação uma possibilidade de mudar a “cultura do conflito” para a “cultura do diálogo”. (DIREITO PROFISSIONAL *apud* PECORARO, 2022).

Spengler aborda um pouco do aspecto histórico da mediação. A autora aponta que “os Estados Unidos são o primeiro país a estruturar a mediação como uma forma alternativa de resolução de conflitos, a fim de evitar a burocracia forense, a morosidade processual, os altos custos judiciais, etc.”, isto é, há algum tempo se estabelecia a mediação de conflitos como anteparo extrajudicial de resolução de conflitos.

A autora vai dizer também que, no caso do Brasil,

Fagundes Cunha ensina que “no decorrer do período monárquico e nos primórdios da República, o direito brasileiro conheceu, pois, a busca da prévia conciliação entre as partes, visando à preservação da paz e ao afastamento da eternização das lides judiciais”. (sic) Dessa forma, culturalmente, no passado, existia a tendência nacional de adotar os chamados meios alternativos, entre eles, a mediação, como forma de resolver as pendências existentes, embora ausentes, de forma concreta e explícita, normas regulamentadoras da mediação no Brasil (SPENGLER, 2010, p. 19).

Ou seja, a mediação data de, no mínimo, o período monárquico. É essencial para melhor compreensão do tema abordado elucidar o que antes foi descrito: a mediação de conflitos é e busca ser uma forma de apaziguar partes em desacordo e/ou desavença sem o uso da via judicial. Nota-se o extrapolamento dos usos da mediação, para além de questões jurídicas (civil ou penal), mas para pequenos desarranjos do cotidiano.

Pelo que foi analisado até o momento, averigua-se que o tema ora discutido detém vasta literatura, ainda que não pelo viés pedagógico como proposto aqui. Podemos entender que, até agora, afere-se o teor político do conflito, seu forte cunho na literatura nos campos da filosofia, ciência políticas e demais áreas ofertam esse embasamento. Agora, o que tanto o conflito, que é político, se relaciona com a pedagogia?

A pedagogia no conflito ou o conflito na pedagogia

Estabelecidas as relações profundas e estreitas entre sociedade, sociação, política e conflito, recupero a narrativa de bell hooks. O que bell hooks nos apresenta, quando em sua obra “Ensinando a Comunidade: uma pedagogia da esperança”?

Ao trabalharmos a desconstrução do racismo com estudantes brancos, um dos princípios que buscamos incorporar é o valor do risco, honrar o fato de que podemos aprender a crescer em circunstâncias em que não nos sentimos protegidos, em que a presença de conflito não é necessariamente negativa; seu significado pode ser determinado pelo modo como lidamos com ele. Confiar em nossas habilidades para lidar com situações em que o conflito racializado aparece é muito mais frutífero do que sempre insistir na segurança como o melhor ou o único modo de criar uma conexão (hooks, 2021).

Portanto, o que há na relação positiva do conflito, que é para este trabalho essencial, é a maneira como o conflito é administrado. Não é possível valorar negativamente o conflito se, dele, resultar mudanças positivas para as partes envolvidas. Um conflito gerador não é necessariamente um problema (negativo), desde que gerido de forma tal que apazigue as partes – se o resultado gerar saldo positivo, melhor.

Outra excelente análise do conflito no âmbito pedagógico está nas obras de Moacir Gadotti, principalmente na obra “Educação e Poder – introdução à pedagogia do conflito” (2003). É salutar esclarecer que Gadotti está traçando uma relação *outra* para com a sociedade em conflito e a pedagogia, mais especificamente, sobre o papel do educador em uma sociedade conflituosa – basicamente, uma leitura marxista gramsciana do conflito.

Ante o exposto, e cabe veemência aqui, isso não retira, de modo algum, a excelência de suas propostas, como se vê, quando o autor afirma

Educar nessa sociedade é tarefa de partido, isto é, não educa realmente aquele que ignora o momento em que vive, aquele que pensa estar alheio ao conflito que o cerca. É “tarefa de partido” porque não é possível ao educador permanecer neutro: ou educa a favor da classe dominante ou contra eles, ou a favor das classes dominadas ou contra elas. Aquele que se diz neutro estará apenas servindo aos interesses do mais forte, isto é, à classe dominante. No centro, portanto, da questão pedagógica, situa-se a questão do poder (GADOTTI, 2003, p. 75).

Quer dizer então que a neutralidade do mediador é inexistente, como outrora afirmado? Não! Como disse, a relação das partes para o autor é outra, que não assumo neste trabalho – não é dicotômico haver uma leitura das relações propostas pelo autor e para as aqui trabalhadas. Mas o que é proveitoso aqui, o que é vultoso é a centralidade da questão pedagógica, bem como a interconexão com a temática do poder²².

Reiteradamente, na obra “Pedagogia: diálogo e conflito”, de Moacir Gadotti, Paulo Freire e Sérgio Guimarães, exemplifica-se o teor claro e

22 Para uma análise mais aprofundada da questão, veja: COELHO, André. A política e seus vários significados: algumas notas introdutórias. In: BATISTA, Cristiane; MUÑOZ, Enara Echart (org.). **Teoria e Prática da Política**. Curitiba: Appris, 2017.

fundamental da pedagogia do e no conflito. A essencialidade e o papel da pedagogia neste entrave.

Conclusão

A mediação de conflitos se mostrou, como visto ao longo dessas páginas, mais profunda na história do Brasil e das relações que busca apaziguar ou, como o próprio nome diz, mediar. A mediação de conflitos implica muito mais do que se imagina quando em um primeiro contato com o tema.

Outrossim, a mediação de conflitos, buscando responder a pergunta que fez este trabalho nascer, pode e cumpre um papel no processo pedagógico. Partilho da afirmativa da autora Sueli Delorenci Alves, quando diz que, no tocante a mediação de conflitos, “deve ser efetivada não somente com uma fundamentação bibliográfica. Além de uma prática profissional que não se improvisa, requer muito estudo contínuo e constante aprimoramento do pedagogo.” A mediação se intersecciona com as mais variadas visões teóricas, no seu limite, pois se trata de uma ferramenta. Ela relaciona e permite uma múltipla contribuição no âmbito pedagógico. Então, sim, hooks, Freire, Alves e vários outros autores apontam para o forte papel da pedagogia no conflito. Primordial e necessário é o eixo que une esta e outras, que está multifacetado nas correntes teóricas e intrínseco neste trabalho: política, conflito e mediação são questões conjuntas.

Agora, como proposto por bell hooks, o que fazer e como gerir o conflito será o definidor de futuro para as partes integrantes.

REFERÊNCIAS

ADORNO, T. W. **Aspectos do novo radicalismo de direita**. São Paulo: Editora Unesp, 2020.

ADVERSE, H. Maquiavel, o conflito e o desejo de não ser dominado. *In*: PINTO, F. M.; BENEVENUTO, F., comps. **Filosofia, política e cosmologia**: ensaios sobre o renascimento [online]. São Bernardo do Campo, SP: Editora UFABC, 2017. p. 133-159. ISBN: 978-85-68576-93-9. DOI: <https://doi.org/10.7476/9788568576939.0008>.

BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. 4. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.

BOURDIEU, P. **Sobre o Estado**: cursos no Collège de France (1989-92). São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

BRIGHENTE, M. F.; MESQUIDA, P. Paulo Freire: da denúncia da educação bancária ao anúncio de uma pedagogia libertadora. **Pro-Posições**, v. 27, n. 1 (79), p. 155-177, jan./abr. 2016.

BROWN, W. **Nas ruínas do neoliberalismo**: a ascensão da política antedemocrática no Ocidente. Tradução: Mario A. Marino, Eduardo Altheman C. Santos. São Paulo: Editora Filosófica Politeia, 2019.

CARDOZO, S. **Intervenções mais efetivas em Paulo Freire**. Periódicos UFRRJ, 2022.

CASTEL, K. E. C. D. **De Roma à Florença**: Teoria do Conflito em Maquiavel. *In*: Encontro Anual da Anpocs: GT 31 Teoria Política e Pensamento Político Brasileiro – conflito, poder, legitimidade e Estado, 41. **Anais [...]**. 2017.

CHRISPINO, Á. Gestão do conflito escolar: da classificação dos conflitos aos modelos de mediação. **Ensaio**: aval. pol. públ. Educ., Rio de Janeiro, v. 15, n. 54, p. 11-28, jan./mar. 2007.

COELHO, A. A política e seus vários significados: algumas notas introdutórias. *In*: BATISTA, Cristiane; MUÑOZ, Enara Echart (orgs.). **Teoria e Prática da Política**. Curitiba: Appris, 2017.

FREIRE, P. **Pedagogia da libertação em Paulo Freire**. Editora Paz e Terra, 2018.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**, v. 43, 1996.

GADOTTI, M. **Educação e poder** – introdução à pedagogia do conflito. São Paulo: Cortez, 2003.

GAGO, V. **A razão neoliberal**: economias barrocas e pragmática popular. Editora Elefante, 2019.

hooks, bell. **Teaching to transgress**. Routledge, 2014.

hooks, bell. **Teaching community**: A pedagogy of hope. Routledge, 2013.

NETO, A. B. Mediação de Conflitos: Princípios e Norteadores. **Revista da Faculdade de Direito UniRitter**, Porto Alegre, n. 11, p. 29-46, 2010.

NUNES, R. **Do transe à vertigem**: ensaios sobre bolsonarismo e um mundo em transição. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

PECORARO, R. **Vamos resolver?** Técnicas de Mediação de Conflitos. Apostila. Blog da Equipe UNIRIO – Projeto Movimenta Rio: Princípios da educação popular e a educação em saúde & Vamos resolver? Técnicas de mediação de conflitos. Disponível em: unirio-movimentario.blogspot.com.

SAFATLE, V. **Só mais um esforço**: como chegamos até aqui ou como o país dos “pactos”, das “conciliações”, das “frentes amplas” produziu seu próprio colapso. São Paulo: Vestígio, 2022.

SAMPAIO, L. R. C.; NETO, A. B. **O que é mediação de conflitos**. Brasília, 2017.

SIMMEL, G. O conflito como sociação. Tradução: Mauro Guilherme Pinheiro Koury. **RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**, v. 10, n. 30, p. 569-574. ISSN: 1676- 8965. Disponível em: <http://www.cchla.ufpb.br/rbse/Index.html>.

SPENGLER, F. M.; NETO, T. S. **Mediação enquanto política pública**: a teoria, a prática e o projeto de lei.

WOLFF, F. **A invenção da política**. A crise do Estado-nação. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003. p. 23-54.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

ÍNDICE REMISSIVO

A

Atividades físicas 26, 30, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 52, 58, 63, 64

C

Capacitação 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 39, 40, 43, 46, 47, 48, 49, 62, 63, 64, 77

Conhecimento 9, 17, 18, 19, 25, 27, 33, 39, 40, 41, 45, 49, 56, 59, 63, 70, 73, 77, 78, 79, 87

D

Dança 34, 35, 40, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 82

E

Esporte 9, 11, 13, 17, 18, 19, 25, 27, 30, 34, 39, 56, 67, 68, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 82, 87

O

Oficina 80, 83, 85, 87

P

Projetos sociais 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 67, 70, 72, 73, 77

Q

Qualidade de vida 9, 19, 25, 26, 30, 33, 36, 39, 40, 41, 54, 56, 64, 67, 73, 77, 78, 82, 85, 87, 88, 89

S

Sociedade 9, 11, 13, 14, 17, 19, 29, 30, 31, 34, 35, 41, 54, 65, 66, 68, 69, 70, 83, 94, 95, 96

T

Transformação social 13, 18, 40, 67, 73, 77, 78, 87

SOBRE O LIVRO

Tiragem não comercializada

Formato: 16 x 23 cm

Mancha: 12,3 x 19,3 cm

Tipologia: Times New Roman 10,5 | 11,5 | 13 | 16 | 18

Arial 8 | 8,5

Papel: Pólen 80 g (miolo)

Royal | Supremo 250 g (capa)