

AS VANTAGENS DA INTRODUÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO DOS BENEFICIÁRIOS DO BOLSA FAMÍLIA
DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA BERNARDO VALADARES, EM SETE
LAGOAS-MG

Nayara Cristina Oliveira Abreu¹

Jordânia Diniz Castanheira²

RESUMO

O termo PANC's, Plantas Alimentícias Não Convencionais, foi criado para designar todas aquelas plantas, raízes, rizomas, flores, frutas, caules e folhas que não são encontrados para a venda no mercado. Com o aumento do poder aquisitivo, através do Programa do Governo Federal Bolsa Família, que visa à transferência condicionada de renda, famílias de baixa renda estão adentrando a transição nutricional, onde deixam o consumo de alimentos in natura para preferir os alimentos industrializados ricos em açúcares, químicos e gordura, substituindo o quadro de desnutrição para o de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Apesar de ainda escassos, estudos demonstram que as PANC's apresentam um enorme potencial nutricional, sendo ricas em nutrientes importantes para a saúde dos indivíduos. O objetivo do trabalho é apresentar o potencial nutritivo das PANC's para a saúde destes indivíduos, avaliar o conhecimento da população acerca do tema, bem como relatar seus benefícios nutricionais, econômicos, sociais e ambientais. Realizou-se então uma revisão bibliográfica para conhecer as vantagens e os benefícios nutricionais relatados e em seguida uma entrevista semi-estruturada de cunho social e acerca do tema, com beneficiários do programa Bolsa Família atendidos na Estratégia Saúde da Família Bernardo Valadares (ESF), em Sete Lagoas-MG. As respostas foram analisadas em categorias, sendo comparadas a outros autores, como resultado pode-se perceber que a maior parte dos entrevistados conhecia ou já fez uso de algum tipo de PANC, mas que não identificavam benefícios na sua utilização. O baixo conhecimento sobre o tema levou os entrevistados a acreditarem não ser possível o cultivo das plantas por morarem em residências pequenas. As famílias afirmaram ainda que não consumiam com frequência frutas, verduras e legumes por possuírem baixa renda, sendo possível apenas a compra de alimentos básicos. Concluiu-se assim que o baixo custo de produção das PANC's, e as facilitadas no seu cultivo associados ao seu grande teor de nutrientes traria benefício nutricional a esta população, sendo necessária apenas uma intervenção para instruí-los a cerca do tema.

PALAVRAS CHAVES: PANC, Segurança Alimentar, Bolsa Família, Alimentação.

ABSTRAT

The term PANC, Unconventional Food Plants, was created to designate all those plants, roots, rhizomes, flowers, fruits, stems, and leaves that are not found for sale on the market. With the increase in purchasing power, through the Federal Government's Program Bolsa Família, which aims to transfer disabled, low-income families are entering the nutritional transition, where they keep the food consumption in natura to prefer the processed foods high in sugar, fat, and replacing the table of malnutrition to obesity and non-communicable chronic diseases. Although scarce, studies show that the PANC 's present enormous potential, being rich in nutrients

¹Nayara Cristina Oliveira Abreu- Técnica em Nutrição e Dietética. Discente do curso de Bacharelado em Nutrição pela Faculdade Ciências da Vida-FCV.

Email: nayara.abreu25@yahoo.com.br

²Jordânia Castanheira Diniz/ Orientadora - Nutricionista. Mestranda em Biotecnologia e Gestão da Inovação, Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Nutrição Esportiva, Educação Permanente em Saúde em movimento, Docente do curso de Bacharelado em Nutrição na Faculdade Ciências da Vida-FCV

Email: dinizjordania@yahoo.com.br

important to the health of individuals. The objective of this work is to present the nutritional potential of the PANC's to the health of these individuals, evaluate the knowledge of the population about the theme, as well as report their nutritional benefits, economic, social and environmental. Conducted a literature review to learn about the benefits and the nutritional benefits reported and then a social and a semi-structured interview on the subject, with beneficiaries of Bolsa Familia program assisted in the family health strategy Bernardo Valadares (ESF), in Sete Lagoas-MG. The responses were analysed in categories, being compared to other authors as a result can realize that most of the respondents knew or already made use of some kind of PANC but not identified benefits in your use. The low knowledge on the topic led respondents to believe it is not possible to grow plants live in small homes. The families claimed though not used often fruits, vegetables and vegetables because they have low incomes, and it is only possible to buy basic foods. Concludes that the low cost of production of the PANC, and facilitated in your cultivation, associated with your great nutrient content would bring a huge nutritional benefit to this population, requiring only an intervention to instruct them about the theme.

KEY WORDS: PANC, Food Safety, Family, Food.

INTRODUÇÃO

São consideradas Plantas Alimentícias Não Convencionais, PANC's, todas aquelas plantas com potencial alimentício que foram substituídas ou caíram em desuso pela população. São ricos em vitaminas e minerais que devido a vários fatores dentre eles o modismo alimentar, estão sendo esquecidas e acabando por ser extintas da cultura regional e do meio ambiente. Não são encontradas nos mercados para venda, mas em grande número nas ruas, quintais e terrenos abandonados crescendo desordenadamente se confundindo com matos e ervas venenosas. Variam de acordo com cada região, podendo uma mesma planta ser conhecida por diversos nomes populares em diferentes regiões do país e os povos mais antigos atualmente são os únicos conhecedores e divulgadores dessas culturas, se baseando em ensinamentos milenares passados hereditariamente pelos pais e avós, mas que não despertaram interesse de uma parcela relevante da população mais jovem correndo assim o risco da perda destas tradições. (KINNUP, 2007; KINNUP, 2008)

Existe um modismo alimentar em que são adotadas dietas de diferentes regiões do mundo e em algumas delas, existe o baixo consumo de vegetais e hortaliças regionais e nacionais. A alimentação atual está baseada em fast foods, alimentos ultra processados. As classes de vegetais mais utilizados para resistirem a diferentes ambientes, o transporte e para aumentar o tempo de prateleira passaram por diversas modificações genéticas fazendo com que aumentasse o interesse na produção e estudo de melhorias de um pequeno grupo de alimentos substituindo os alimentos nativos como as PANC's. Com isso diversas espécies nativas estão sendo extintas não levando consigo apenas um alimento rico em nutrientes, extingue-se um pedaço da história e da cultura de um povo causando grandes prejuízos à fauna e flora

mundial, motivos que podem ser também as causas do surgimento do aquecimento global. (LORENZI, 2006; KINUPP, 2008; KELLEN, 2015)

O tema PANC's com ênfase na abordagem em Segurança Alimentar surgiu a partir do seguinte problema: quais seriam as possibilidades e benefícios da inclusão de PANC'S na dieta de população atendida pelo Programa do Governo Federal Bolsa Família na Estratégia Saúde da Família (ESF) Bernardo Valadares, na cidade de Sete Lagoas? Foram desenvolvidas entrevistas com uma amostra de beneficiários do Programa Bolsa Família, para analisar o conhecimento e as possibilidades do uso de PANC'S pelos mesmos. Parte-se do pressuposto que a utilização de PANC's na alimentação garantiria a segurança alimentar, sendo capaz de auxiliar nas complicações nutricionais como desnutrição, obesidade, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por se possível a substituição dos alimentos industrializados. O baixo incentivo aos estudos e divulgação de resultados que faz com que esta população descarte alimentos de alto poder nutritivo e fácil acesso substituindo por alimentos ultra processados, restritos e repetidos em nutrientes, com abundante presença de carboidratos, lipídeos e sódio.

O baixo custo de produção e o fato de não serem necessários maquinários, agrotóxicos e nem grandes volumes de água tornam ainda mais atraente o cultivo das PANC's, por se tratarem de plantas rústicas naturais daqueles ambientes, crescem desordenadamente em seus habitats mesmo que não tenham sido cultivadas. Podem ser domesticadas nos fundos dos quintais de pequenas residências e mesmo decorando porta de casas ou em vasos de plantas. A obtenção de uma soberania alimentar, com efeitos principalmente nas populações de baixa renda, como os atendidos pelo Programa Bolsa Família na ESF Bernardo Valadares, reduziria ainda os gastos públicos na promoção e na recuperação da saúde, por aumentar a oferta de vitaminas e minerais acessíveis garantindo uma real segurança alimentar e nutricional, por auxiliar na extinção da desnutrição e seus prejuízos e nos riscos gerados pela nova dieta repleta de excessos alimentares prejudiciais.

Segundo Kellen (2015) a alimentação mundial atual depende de um grande monopólio financeiro, donos de grandes latifúndios produzem em enormes monoculturas em elevadas escalas necessitando de diversos tóxicos para sua manutenção, são cultivadas pequenas variedades de plantas restringindo assim a alimentação da população, sem observar sequer as verdadeiras necessidades nutricionais e de saúde da população. O estudo e utilização das PANC's representam benefícios não apenas na alimentação, mas também a conservação de

nosso bioma natural, preservação da tradição e cultura regional dos primórdios brasileiros e de geração de renda aos pequenos agricultores que dispõe de poucos recursos para produções em grande escala e monoculturas.

O objetivo deste trabalho é apresentar o potencial nutritivo das PANC'S para a saúde dos indivíduos atendidos pelo Programa Bolsa Família na ESF Bernardo Valadares, Sete Lagoas, especificamente avaliar o conhecimento da população acerca do tema, relatar seus benefícios nutricionais e suas vantagens econômicas, ambientais e sociais.

REFERÊNCIAL TEÓRICO

Segundo Kinupp (2008), o termo PANC's (Plantas Alimentícias Não Convencionais) é definido como todas aquelas espécies que fogem do que é convencionalmente conhecido pela população, podendo este conhecimento variar entre as regiões, sendo necessário então explicar sobre o que são, como preparar e consumir além da sua não toxicidade. Para serem consideradas alimentícias as PANC's devem possuir uma ou mais partes que possam ser consumidas como raízes, bulbos, rizomas, talos, folhas, tubérculos, brotos, frutos, flores, sementes.

O baixo conhecimento e a falta de estudos e trabalhos sobre as PANC's fazem com que a população as classifique-as como mato e/ou daninhas, termos utilizados para plantas sem valor alimentar e tóxicas. Os poucos pesquisadores que apresentam interesse pela área tem pouco ou nenhum recursos por partes de governos e instituições para financiamento de suas pesquisas. Um dos motivos para isso pode ser a não mudança da composição alimentar das famílias brasileiras que hoje rendem milhões ao mercado mundial. (SOUZA, 2009)

Acredita-se que no Brasil existam aproximadamente 10.000 espécies de plantas nativas alimentícias, sendo 3.000 frutíferas, enquanto em contrapartida utilizamos em 90% dos alimentos 20 espécies de plantas oriundas de sementes que sofreram várias modificações genéticas para o melhoramento da espécie. A alimentação atual está totalmente voltada ao um monopólio financeiro que rege as monoculturas, que produzem em enormes escalas os mesmos alimentos repletos de agrotóxicos. Um grande exemplo disso é o fato de dentre as 10 espécies frutíferas mais produzidas no Brasil nenhuma ser nativa. Algumas frutas nativas têm expressão regional, mas mesmo assim aquém do desejado. A biodiversidade brasileira perde cada vez mais espaço para as monoculturas de alimentos vindos das mais diversas partes do

mundo, que para sobreviverem ao clima tropical passam por modificações genéticas afetando não apenas a flora, mas também a fauna. (KELLEN, 2015)

As PANC's apesar de negligenciadas representam um pouco da história e da cultura de cada região. Antes do descobrimento do Brasil e até mesmo antes da exportação de diversas culturas alimentares, era a base da alimentação indígena e também dos primeiros povos brasileiros. Muitos pratos regionais tinham e ainda tem como ingrediente principal uma ou várias PANC's. As pesquisas atuais apontam os benefícios de sua reintrodução na alimentação por serem ricas em vitaminas, minerais, fibras, proteínas, carboidratos e lipídeos superiores que a maioria das plantas utilizadas convencionalmente. Estes estudos tentam também catalogar por regiões as plantas e buscam preparações que variam de simples as mais sofisticadas podendo fazer parte da alimentação de qualquer indivíduo independente de sua classe social ou interesse gastronômico. (EPAMIG, 2012; KINUPP, 2007)

O cultivo de enormes monoculturas tem atrapalhado o ambiente devido ao enorme gasto com irrigação e a grande utilização de produtos como agrotóxicos e fertilizantes para conter pragas, tornando alguns alimentos já citados como prejudiciais a saúde devido a sua enorme carga de elementos tóxicos. O alto consumo destes vegetais movimenta ainda mais este mercado que polui e degrada o nosso ambiente. Esta situação é completamente contrária a das PANC's, que por se tratar de plantas rústicas uma das vantagens é o fácil cultivo, não necessitando nem mesmo do uso de agrotóxicos. outra vantagem é que estas plantas podem ser produzidas em pequenos espaços e com poucos cuidados como a não necessidade de irrigação constante. (KINUPP, 2004)

Do ponto de vista econômico uma interessante fonte de renda para agricultores familiares em suas pequenas propriedades, por na maioria dos casos já serem conhecidas nos modos de produção, preparo e nos benefícios principalmente medicinais, conhecimentos esses adquiridos com a cultura popular local que se associados à ciência traria ganhos nutricionais a todos que consumissem. Outra vantagem do cultivo é manutenção da flora brasileira garantindo a sustentabilidade do nosso bioma como um todo, além da preservação da história e da cultura local. (EPAMIG, 2010)

O Programa Bolsa Família, instituído no ano de 2004 pelo governo de Luiz Inácio Lula da Silva, que se trata de uma transferência mensal condicionada de renda para famílias com

filhos, abaixo da linha de pobreza, tem como objetivo a garantia da segurança alimentar e nutricional além da melhoria da renda e das condições de saúde da população. Atualmente na cidade de Sete Lagoas 5.097 famílias são acompanhadas e recebem o benefício. A transição nutricional e epidemiológica do Brasil demonstra que juntamente com o aumento do poder aquisitivo a população está deixando a alimentação natural e partindo para os produtos ultra processados ricos em gorduras, sódio e carboidratos simples causando o aumento de peso, deficiências nutricionais e diversas doenças crônicas não transmissíveis, podendo esta realidade estar ligada com o aumento da renda ocasionados por programas de transferência de renda como o Bolsa Família. (BRASIL, 2009; CABRAL, 2013)

Ainda existem controvérsias sobre a utilização da verba oferecida as famílias de baixa renda atendidas pelo Programa Bolsa Família. Acredita-se que este dinheiro deveria ser utilizado na aquisição de alimentos, porém alguns autores afirmam que a falta de monitoramento faz com que estas pessoas adquiram alimentos que não trazem benefícios a saúde. Muito pouco se é relatado ainda sobre quais os tipos de alimentos são comprados com o dinheiro desta transferência, podendo o baixo conhecimento nutricional levar esta população a escolhe de alimentos não saudáveis causando a transição nutricional relatada a pouco. Este novo perfil de beneficiários transpõe a realidade relatada no início do Programa que era garantir a segurança alimentar, reduzindo o índice de fome e desnutrição no Brasil.(BATISTA, 2003)

METODOS

Para a formulação deste artigo foi utilizado o método hipotético dedutivo de natureza descritiva com fins quali-quantitativos, na qual realizou inicialmente através de uma revisão bibliográfica em revistas científicas eletrônicas, tendo como critério de inclusão publicações a partir do ano de 2012, em português, tendo como objetivo o aprofundamento do conhecimento das PANC's descritas no estado de Minas Gerais em literatura vigente.

Em segundo plano foram realizadas entrevistas semi- estruturadas nos domicílios da área demarcada como ESF Bernardo Valadares com abordagem aleatória e inclusão do entrevistado segundo a aceitação do mesmo, após leitura de termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO 2), acompanhado da explicação do trabalho. A amostra foi composta por 10 indivíduos atendidos pelo Programa Nacional Bolsa Família, que visa a transferência condicionada de renda, para população em situação de pobreza e de extrema pobreza, na

Estratégia de Saúde da Família (ESF) Bernardo Valadares, responsável pela atenção primária aos moradores dos bairros periféricos Kuwait, Orozimbo Macedo e Bernardo Valadares na cidade de Sete Lagoas-MG.

Tratava-se de um questionário qualitativo (ANEXO 1), onde foram incluídos aspectos significativos construídos a partir da revisão bibliográfica básica para elaboração da abordagem do estudo. A amostra foi questionada em relação ao tema com perguntas relacionadas ao conhecimento prévio das PANC's, utilização e possibilidades de cultivo. A caracterização do grupo foi estabelecida através de perguntas de cunho social e econômico, onde foram indagados em relação ao número de habitantes por residência, composição familiar, nível de escolaridade, renda gasta com a alimentação e produtos comumente adquiridos e utilizados na tentativa de mensurar a realidade nutricional desses indivíduos. A abordagem foi realizada nas residências, afim de que fosse possível durante a entrevista identificar o tipo de moradia, a presença de espaço para cultivo e as características do ambiente como condições sanitárias do local, quantidade de casa por lote e entre outros.

Após a revisão bibliográfica e a aplicação do questionário, os dados foram copilados de forma quali-quantitativa para traçar o perfil da população estudada, como local onde moram, renda e a realidade nutricional. Os resultados foram descritos na forma qualitativa, em seguida analisadas em categorias e comparadas a resultados encontrados por outros autores, na intenção de demonstrar o conhecimento desta população acerca do tema, os benefícios nutricionais, sociais e econômicos do cultivo, além da possibilidade da implementação das PANC's na dieta da população descrita. Os entrevistados foram identificados com numeração de 1 a 10 para a inclusão dos relatos mais importantes encontrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tentativa de traçar o perfil dos beneficiários do Programa Bolsa Família que poderiam se beneficiar da utilização das PANC's na alimentação, foram entrevistadas 10 famílias atendidas pela Estratégia Saúde da Família (ESF) Bernardo Valadares. As respostas encontradas foram analisadas por categorias e comparadas a estudos realizados sobre o tema e estão descritas nos parágrafos abaixo.

Após pesquisa bibliográfica foi verificado que o número de estudos sobre o tema ainda é escasso, mas as PANC's começam a gerar interesse de pesquisadores e dos fundos de

pesquisa acerca das suas possibilidades. Empresas de renome no estado de Minas Gerais como EPAMIG investem na produção de estudo e no cultivo de estufas com diversas espécies com a finalidade de resgatar a cultura através da divulgação e multiplicação destes trabalhos. A divulgação é realizada em cartilhas com as características, formas de cultivo, informações nutricionais e formas de preparo, sendo um material de fácil entendimento e explicativo.

Não é possível se estabelecer uma lista fixa de todas as PANC's descritas no estado, por suas espécies serem diversificadas variando a cada região, sendo necessários muitos anos de estudo para que se adquira total conhecimento.

Durante a avaliação da composição fotoquímica e potencial antioxidante de algumas espécies de PANC's, Viana, 2015, concluiu que os teores de proteína, carotenoides, minerais e compostos fenólicos destas plantas poderiam caracteriza-los como vegetais de elevado potencial nutricional, e que quando comparados aos vegetais convencionais possuíam um valor antioxidante superior. Este estudo demonstra que as PANC's podem trazer benefícios nutricionais á saúde se incorporadas a dieta da população.

As famílias entrevistadas residiam nos bairros próximos atendidos pela ESF. Segundo relatado nas entrevistas cada casa possuía aproximadamente cinco moradores com três crianças em idade entre 3 e 16 anos, e com responsáveis que possuíam apenas o ensino fundamental. As casas são alugadas, invadidas e cedidas, não possuindo quintais e em alguns casos com aglomeração de residências no mesmo terreno. Durante as entrevistas, as famílias apresentaram receio quanto ao corte do benefício.

A realidade encontrada nesta região é bem próxima ao que foi relatado por Felisbino (2010) em estudo na cidade de Ferros-MG, que demonstrou que a residência das famílias apesar de estar em zona urbana a tipologia variava entre casas e barracos, com predomínio das primeiras, em construções de alvenaria alugadas, invadidas e cedidas. Por falta de recursos para arcar com os custos de um lote, grande número de famílias dividia o quintal com os pais, construindo junto à casa paterna. O número médio de filhos das famílias entrevistadas foi de 2,6 sendo que os responsáveis possuíam apenas o ensino fundamental.

Com a renda mensal das famílias é possível adquirir apenas os alimentos considerados por eles como básicos, como arroz, feijão, açúcar, óleo, macarrão e farinhas, e parte destinada a aquisição de carnes. As frutas e verduras são consideradas dispendiosas não sendo prioridade

nas compras realizadas, em contra partida são comprados alimentos industrializados como iogurtes, biscoitos e sucos por acreditarem serem alimentos para as crianças. De acordo com relato da Entrevistada 6, que encontra-se desempregada:

“... por estar desempregada, o pouco de dinheiro que recebo do bolsa família uso apenas para pagar contas e com gastos no supermercado, nem sempre sobra pro sacolão.”

Este resultado havia sido descrito por Saldanha (2015), na tentativa de ilustrar o perfil nutricional dos beneficiários pelo Programa Bolsa Família em Minas Gerais, onde registrou que a baixa qualidade da alimentação trouxe consigo o fenômeno da transição nutricional em que o predomínio da desnutrição deu lugar ao excesso de peso, o que tem se tornado problema alarmante, com excesso de peso e obesidade, principalmente a partir de cinco anos de idade. Igualmente a esta pesquisa observou-se então que os beneficiários possuem uma alimentação em quantidade suficiente, mas, porém, não contém a qualidade nutricional necessária a manutenção de sua saúde.

Durante a entrevista ao serem indagados sobre a possibilidade de cultivo de plantas alimentícias, os moradores alegaram falta de espaço para hortas entre outros, mesmo em alguns casos possuindo pequenos canteiros, como no caso da Entrevistada numero 4:

“O único espaço de terra que havia no terreno foi onde construí minha casa, na frente fica a casa da minha mãe que fica no fundo da casa de minha avó, não sobrou nenhum espaço de terra...”

Outra resposta encontrada relacionada ao cultivo foi a falta de tempo para os devidos cuidados e os gasto com água e adubação das plantas que tornariam inviáveis o cultivo de qualquer espécie. Segundo Rocha (2008), em função da rusticidade, as PANC's são plantas que não necessitam de grandes quantidades de insumos, requerendo menor manejo cultural. Portanto, podem ser utilizadas principalmente por populações de baixa renda, estando ainda, segundo Bressan (2011), entre as fontes de alimentos mais baratas por se desenvolverem em ambientes naturais, sem a necessidade de água ou de adubos, necessitando apenas de pequenos espaços de terra, podendo ser em vasos, terrenos abandonados e até nos menores quintais.

Quando indagados sobre o conhecimento de plantas, raízes, tubérculos, folhas, flores e frutos que não são encontrados para a comercialização, a grande maioria alegou já ter ouvido falar

sobre a existência de algumas poucas espécies, porém nunca fizeram uso, sendo as plantas descritas por aqueles que tiveram algum conhecimento prévio foram apenas a jurubeba, taioba, ora-pro-nobis, andu, cansação e a laranjinha capeta, tendo sido transmitido por pais, avós e familiares. O baixo investimento na produção de estudos relacionados ao tema, além da desvalorização das culturas alimentícias passadas foi apresentado por Kinupp (2013), como os principais motivos para não utilização das plantas nativas na alimentação. Este conhecimento que se passou por gerações, principalmente populações rurais e indígenas acabou se dissipando após o êxodo rural e com o grande crescimento da economia.

Os benefícios nutricionais das PANC's são desconhecidos pela população entrevistadas, sendo que aqueles que fazem consumo são atraídos por suas características sensoriais como o sabor, relatando ainda não ser possível a identificação de nenhum benefício, descreditando assim que estes existiam, como foi relatado pela entrevistada numero 3:

“...minha avó fazia ora-pro-nobis algumas vezes, comia apenas porque era gostoso, nunca senti nada diferente...”

Porém, as pesquisas atuais realizadas por EPAMIG (2012), apontam como principais benefícios de sua reintrodução na alimentação a quantidade de vitaminas, minerais, fibras, proteínas, carboidratos e lipídeos superiores e como maior qualidade que a maioria das plantas utilizadas convencionalmente.

Por tanto de uma maneira geral, as PANC's se mostraram uma excelente forma de intervenção nutricional, que visa principalmente o aumento da ingestão de vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento humano, principalmente na infância, faixa etária mais preconizada pelo Programa Bolsa Família. Estes alimentos seriam capazes de substituir as hortaliças convencionais que esta população não consome diariamente por falta de recursos.

CONCLUSÃO

Durante o desenvolvimento deste trabalho que teve como objetivo principal conhecer o potencial nutritivo das PANC'S e avaliar a possibilidade de introdução na alimentação de população atendida pelo Programa Bolsa Família obtivemos um parâmetro para esta análise. As vantagens e as possibilidades desta introdução alimentar, tendo, como era esperado por todos os autores, se mostrado um processo benéfico do ponto de vista nutricional, econômico, social e ambiental.

Uma das grandes dificuldades encontradas neste trabalho ocorreu na abordagem aos entrevistados. Os bairros atendidos pela ESF Bernardo Valadares são em sua grande maioria pessoas com baixo nível de escolaridade. A situação atual do país deixou muitos deles alarmados e com receio de perda do benefício, reduzindo o número de pessoas que aceitaram fazer parte da amostra, mesmo após leitura do termo e explicações claras sobre o projeto, fato esse que havia sido relatado pelas agentes de saúde da unidade que alegam ter grandes dificuldades em conversar sobre o benefício com algumas destas famílias.

Através da revisão bibliográfica realizada percebemos que o uso de PANC's aumentaria a ingestão de vitaminas, fibras e minerais, por serem ricas nos mais diversos nutrientes e que não são diariamente consumidos pelos beneficiários por acreditarem que as frutas, verduras e legumes são dispendiosos e podem ser substituídos por alimentos ultra processados e industrializados. Esta afirmativa demonstra que os usuários detêm de pouco conhecimento nutricional e representam ainda uma amostra da transição nutricional brasileira, na qual alimentos naturais vem sendo substituídos pelos processados e industrializados. O baixo custo de produção chamou também a atenção pelo relato de não se haver renda suficiente para compra de alimentos naturais como frutas, verduras e legumes para consumo diário, sendo então as PANC's uma excelente alternativa devido ao seu custo benefício.

Do ponto de vista social, o uso destas plantas se mostrou um resgate às antigas culturas da população regional, já que as PANC 's variam de acordo com cada região, valorizando aqueles que sempre lutaram para manter vivas tradições de suas origens, como os indígenas e a população rural. Estes são os maiores conhecedores, sabendo as formas de preparo, onde podem ser encontradas e cultivadas, porém, com o êxodo rural, as populações acabaram se dissipando para as grandes cidades e deixando para trás tais tradições.

As PANC's ainda podem se tornar fonte de renda para essas famílias. A partir delas é possível criar as mais diversas preparações para comercialização como compotas, geleias, tortas, refogados, licores, entre outras, além de poder ser vendida em sua forma natural. A venda destes produtos em feiras livres é uma novidade e um resgate as culturas antigas, demonstram ainda a preocupação com o meio ambiente e a preferência por alimentos naturais e saudáveis por parte daqueles que já possuem certo conhecimento a respeito do tema.

Ainda se mostrou possível ser cultivada nos mais diversos ambientes, pequenos quintais, calçadas, lotes vagos e nos menores espaços, sem uso de agrotóxicos ou fertilizantes e sem gasto excessivo de água, devolvendo ao nosso ambiente o seu equilíbrio, já que estas plantas crescem e se alastram em seu bioma natural, sem a necessidade de qualquer intervenção. Um ponto importante para esta população que alega não ter espaço e condições para o cultivo.

Este trabalho se limita a descrever o perfil dos beneficiários de uma determinada região, as possibilidades e quais os motivos para a inclusão das PANC's na alimentação desta população. Esta descrição serve como incentivo há futuros trabalhos que visem à intervenção nutricional através do uso de PANC'S. Entender como se cultivam, os benefícios nutricionais e as formas de preparo trariam um enorme benefício a esta população que se apresenta tão carente de informações.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. E.; CORRÊA, A.D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. *Ciência Rural*, v.42, n.4, abr, 2012.

BARREIRA, T.F.; PAULA FILHO, G.X.; ET ALL. Diversidade e equitabilidade de Plantas Alimentícias Não Convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, *Brasil Rev. Bras. Pl. Med.*, Campinas, v.17, n.4, supl. II, p.964-974, 2015.

BATISTA, F. M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Cadernos de Saúde Pública*, v.19 (Supl.1), p.181-91, 2003.

BRASIL, MINISTÉRIO DO PLANEJAMENTO, ORÇAMENTO E GESTÃO, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES 2002-2003. Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil, Rio de Janeiro: IBGE,2004.

CABRAL M.J., VIEIRA, K.A., ET AL. Perfil socioeconômico, nutricional e de ingestão alimentar de beneficiários do Programa Bolsa Família. *Estudos Avançados*, 2013. 78 p.

FELISBINO-MENDES, M. S.; CAMPOS M. D.; LANA F. C. F. Avaliação do estado nutricional de crianças menores de 10 anos no município de Ferros, Minas Gerais. *Rev Esc Enferm USP* 2010; 44(2):257-65

FLECK, M.; SILVA, M. R., ET AL. Plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari-RS e suas principais utilizações. In: 5º Simpósio de Segurança Alimentar: Alimentação e Saúde. Bento Gonçalves-RS; 2015. SBCTA-RS. 4 p.

GOVERNO DE MINAS. AGRICULTURA, PECUARIA E ABASTECIMENTO/ EPAMIG. Hortaliças não convencionais: alternativa de diversificação de alimentos e de renda para

agricultores familiares de Minas Gerais: Hortaliças não convencionais Sabor e Saberes Prudente de Morais-MG, 2011. 24 p.

KELLEN, M. E. B.; Nouhuys, I. S. V.; ET AL. Plantas alimentícias não Convencionais (pancs) hortaliças espontâneas e nativas. Universidade federal do rio grande do sul. Porto alegre, 2015. 1ª edição. 45 p.

KINUPP, V.F. & BARROS, I.B.I. de. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. Ciência e Tecnologia de Alimentos, v.28, n.4, p. 846-857, 2008.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Ed. Plantarum, 768p. 2014.

KINUPP, Valdely F. & BARROS, I. B. . Riqueza de Plantas Alimentícias Não-Convencionais na Região Metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2007. Revista Brasileira de Biociências, v. 5, supl. 1, p. 63-65.

LIMA, A.; E SILVA, A. M. Composição química e compostos bioativos presentes na polpa e na amêndoa do pequi (caryocar brasiliense, camb).Rev. Bras. Frutic., Jaboticabal - SP, v. 29, n. 3, p. 695-698, Dezembro 2007

LORENZI, H.; BACHER, L.; LACERDA, M.; SARTORI, S. Frutas brasileiras exóticas cultivadas(de consumo in natura). São Paulo: Instituto plantarum de estudo da flora, 2006.

MONTEIRO, B. A.. Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças. Dissertação, 2008 68 p. Faculdade de Ciências Agronômicas, Campus de Botucatu. 2009.

OLIVEIRA, D.; WOBETO C; ZANUZO MR; SEVERGNINI C. 2013. Composição mineral e teor de ácido ascórbico nas folhas de quatro espécies olerícolas não-convencionais. Horticultura Brasileira 31: 472-475.

PILLA; M. A ;AMOROZO, M. C. O conhecimento sobre os recursos vegetais alimentares em bairros rurais no Vale do Paraíba, SP, Brasil. Acta bot. bras. 23(4): 1190-1201. 2009

ROCHA DRC; PEREIRA-JÚNIOR GA; PANTOJA L; SANTOS AS; PINTO NAVD. 2008. Macarrão adicionado de ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) desidratado. *Alimentos e Nutrição* 14: 459-465.

SALDANHA, L.F.; LAGARES, E. B. Estado nutricional de crianças beneficiárias do programa bolsa família acompanhadas pelo sistema de vigilância alimentar e nutricional no estado de minas gerais. Rev Med Minas Gerais 2014; 24(4): 478-485

VIANA, M. S.; CARLOS L. A; SILVA E. C; PEREIRA S. M. F. Composição fotoquímica e potencial antioxidante em hortaliças não convencionais. Horticultura Brasileira 33: 504-509.

WOLF, M.R; BARROS, FILHO. Estado nutricional dos beneficiários do Programa Bolsa Família no Brasil – uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, 19(5):1331-1338, 2014

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO

PANC'S

- 1) Utiliza algum tipo de planta, raízes, tubérculos, flores, folhas e frutos que não são encontrados para venda?
- 2) Quais seriam?
- 3) Qual o motivo do consumo?
- 4) Você identifica algum benefício na utilização dessas plantas? Quais?
- 5) Qual a forma de preparo utilizada?
- 6) Como aprendeu a utilizar essas plantas?
- 7) É possível substituir o uso de algum alimento por essas plantas?

SOCIAL

- 1) Quantos moradores residem na casa?
- 2) Possui casa própria, alugada ou cedida?
- 3) Qual o nível de escolaridade dos responsáveis?
- 4) Quantas crianças residem e qual a faixa etária?
- 5) Qual valor em media é gasto com alimentação?
- 6) Quais os tipos de alimentos comprados?
- 7) É possível fazer o cultivo de plantas no local onde mora?

Fonte: Criado pelo autor, a partir de revisão bibliográfica.

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PESQUISA: AS VANTAGENS DA INTRODUÇÃO DAS PANC'S NA ALIMENTAÇÃO DOS BENEFICIARIOS DO BOLSA FAMÍLIA DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA BERNARDO VALADARES, EM SETE LAGOAS-MG

As informações contidas nesta folha, fornecidas por Nayara Cristina Oliveira Abreu têm por objetivo firmar acordo escrito com o(a) voluntária(o) para participação da pesquisa acima referida, autorizando sua participação com pleno conhecimento da natureza dos procedimentos a que ela(e) será submetida(o).

1) Natureza da pesquisa: Esta pesquisa tem como finalidades: Traçar o perfil de beneficiários do Bolsa Família, seus conhecimentos acerca do tema, bem como as possibilidades de inclusão das PANC's em sua dieta.

2) Participantes da pesquisa: serão entrevistados beneficiários do programa do governo federal Bolsa Família na ESF Bernardo Valadares da cidade de Sete Lagoas-MG.

3) Envolvimento na pesquisa: Ao participar deste estudo você tem liberdade de se recusar a participar e ainda de se recusar a continuar participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo para você. Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa através do telefone do coordenador do projeto e, se necessário, por meio do telefone do Comitê de Ética em Pesquisa.

4) Sobre as coletas ou entrevistas: As entrevistas serão realizadas nas ESF's de bairros periféricos da cidade de Sete Lagoas, ou nas casa de população atendida pelo Bolsa Família na companhia de agente de saúde devidamente autorizado.

5) Riscos e desconforto: Os procedimentos utilizados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos conforme resolução n. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde – Brasília – DF.

6) Confidencialidade: Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Os dados da(o) voluntária(o) serão identificados com um código, e não com o nome. Apenas os membros da pesquisa terão conhecimento dos dados, assegurando assim sua privacidade.

7) Benefícios: Ao participar desta pesquisa você não terá nenhum benefício direto. Entretanto, esperamos que este estudo contribua com informações importantes que deve acrescentar elementos importantes à literatura, onde o pesquisador se compromete a divulgar os resultados obtidos.

8) Pagamento: Você não terá nenhum tipo de despesa ao autorizar sua participação nesta pesquisa, bem como nada será pago pela participação.

9) Liberdade de recusar ou retirar o consentimento: Você tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo sem penalizastes.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para permitir sua participação nesta pesquisa. Portanto, preencha os itens que seguem:

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, RG_____ após a leitura e compreensão destas informações, entendo que minha participação, é voluntária, e que posso sair a qualquer momento do estudo, sem prejuízo algum. Confiro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a execução do trabalho de pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Sete Lagoas, _____/_____/_____.

Nayara Cristina Oliveira Abreu

(31) 99173-5097