

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, RESTRIÇÕES ALIMENTARES E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÀS POPULAÇÕES RURAIS DE PARAIBUNA/SP.

Lídia Rafaella Dias Silva, Mirena Nascimento, Priscila Roberta de Moura, Simone Bertalia Asaka, Stefani Cristina Pereira Olímpio, Elisabete Cristina Carnio Beltrame.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Artes e Educação, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, lidia.dias@gmail.com, mfon1992@hotmail.com, pesquisa.moura23@gmail.com, simone.bertalia@gmail.com, stefaniolimpio@gmail.com, betecbeltrame@univap.br.

Resumo

Trata-se de um relato de experiência de extensão universitária sobre restrições alimentares junto a populações rurais de Paraibuna/SP. O objetivo foi a promoção da saúde mental através do cuidado integral no território rural, sendo desenvolvido por meio de ações psicossociais realizadas em campo por alunas do curso de Psicologia/UNIVAP tendo a parceria da equipe multidisciplinar do Centro de Assistência Social (CRAS) de Paraibuna/SP. No período de março a julho de 2025 foram promovidas quatro ações descentralizadas no território junto às populações rurais e utilizou-se instrumentos como palestra psicoeducativa, roda de conversa, escuta ativa e dinâmicas em grupo. As intervenções propostas nas ações fomentaram questionamentos, relatos de experiências e vivências, demonstrando assim o interesse das comunidades rurais atendidas pela temática. As experiências extensionistas proporcionaram um olhar para a relevância da articulação em rede do cuidado integral no território rural. Verificou-se a urgência de pesquisas que promovam políticas públicas sobre a temática pensando no cuidado integral e interseccional em saúde mental às populações rurais.

Palavras-chave: Atenção Psicossocial; Insegurança Alimentar; Populações Rurais; Restrições Alimentares; Saúde Mental.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas.

Introdução

A Organização das Nações Unidas no Brasil (ONU Brasil, 2022) alerta que 10% da população mundial sofre devido a alguma problemática alimentar. O fenômeno complexo e pluridimensional das restrições alimentares nas duas últimas décadas está impactando significativamente a saúde mental das populações rurais (Corrêa, 2017; Dantas *et al.*, 2018; Dimenstein *et al.*, 2015, 2017; Dimenstein; Lima; Macedo, 2013; Neto; Dimenstein, 2017, 2021). As pesquisas realizadas pela Rede PENSSAN (2022, 2024a, 2024b) sinalizam que o fenômeno das restrições alimentares entre as populações rurais é considerado uma problemática de insegurança alimentar e de saúde pública. Estudos alertam que o aumento dos casos de adoecimento mental em comunidades rurais está atravessado por fatores de risco e que se materializam nas dinâmicas territoriais resultantes de questões socioculturais, históricos, psicológicos, políticos, geográficos, econômicos, antropológicos, alimentares e ambientais etc. (Bezerra; Jacob; Ferreira, 2020; Brasil, 2022; CFP, 2013; Chaddad, 2013; Corrêa, 2017; Dantas *et al.*, 2018; Dimenstein *et al.*, 2015, 2017; Dimenstein; Lima; Macedo, 2013; Gonçalves, 2010; Junqueira *et al.*, 2018; Mendonça, 2021; Neto; Dimenstein, 2017, 2021; Neto, *et al.*, 2022; Otero, 2013; Rede PENSSAN, 2022, 2024a, 2024b; Santos *et al.*, 2020).

O presente trabalho é oriundo de uma prática científica de observação e pesquisa a partir da participação extensionista em ações psicossociais descentralizadas promovidas no território junto a populações rurais do município de Paraibuna/SP entre os meses de março a julho do ano de 2025. O projeto de extensão universitária teve como objetivo conscientizar as populações rurais que convivem com restrições alimentares em razão de alergias, intolerâncias ou doenças crônicas sobre a importância

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

da consciência e do protagonismo alimentar ao adotarem estratégias aliadas ao cuidado integral para com a saúde física e mental e o bem-estar, considerando assim os aspectos biopsicossociais de cada indivíduo inserido em seu território junto a sua comunidade.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência extensionista transdisciplinar que se propôs a narrar pela perspectiva da saúde mental por meio da abordagem psicossocial crítica e reflexiva utilizando-se do respaldo teórico-metodológico da práxis de extensão universitária (FORPROEX, 2012; Batista, 2018; Chaves *et al.*, 2019; Gadotti, 2021; Martín-Baró, 1997). As ações psicossociais foram desenvolvidas por alunas do curso de Psicologia/UNIVAP tendo a parceria e a participação de profissionais da área da nutrição e da assistência social do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) no território sobre a temática das restrições alimentares em populações rurais do município de Paraibuna/SP.

Utilizou-se de instrumentos metodológicos priorizando abordagem dinâmica e atividades lúdicas que fomentassem a escuta ativa em grupo, o acolhimento e a conscientização sobre a temática das restrições alimentares partindo das demandas, das necessidades e dos anseios trazidos pelos participantes. Nos encontros foram trabalhados aspectos comportamentais, afetivos, emocionais e subjetivos envolvidos nas escolhas alimentares, bem como possibilitar a reflexão acerca da responsabilidade e do protagonismo alimentar no processo de autocuidado e bem-estar relacionado a saúde física e mental de cada indivíduo. Foram realizadas palestras informativas, roda de conversa, escuta ativa e dinâmicas em grupo utilizando instrumentos como a atividade da “Mão Boa”, do “Curtograma das Restrições Alimentares” e da “Cestinha das Restrições” (Afonso, 2018). A realização de oficinas e aplicação de técnicas psicoterapêuticas se guiou pela perspectiva de cuidado integral e interseccional que pudessem orientar futuras pesquisas.

Discussão e Resultados

O fenômeno complexo e pluridimensional das restrições alimentares nas duas últimas décadas está impactando significativamente a saúde mental das comunidades rurais. Dentre os fatores causadores deste fenômeno temos a insegurança alimentar, a pobreza e o isolamento social resultantes do histórico de negligências em relação a promoção de políticas públicas na saúde mental da população rural (Corrêa, 2017; Dantas *et al.*, 2018; Dimenstein *et al.*, 2015, 2017; Neto; Dimenstein, 2017, 2021). Estudos identificaram que o aumento dos casos de adoecimento mental em comunidades rurais está atravessado por fatores de risco, que se materializam nas dinâmicas territoriais resultantes de questões socioculturais, históricos, psicológicos, políticos, geográficos, econômicos, antropológicos, alimentares e ambientais etc. (Bezerra; Jacob; Ferreira, 2020; Brasil, 2022; CFP, 2013; Chaddad, 2013; Corrêa, 2017; Dantas *et al.*, 2018; Dimenstein *et al.*, 2015, 2017; Dimenstein; Lima; Macedo, 2013; Gonçalves, 2010; Junqueira *et al.*, 2018; Mendonça, 2021; Neto; Dimenstein, 2017, 2021; Neto, *et al.*, 2022; Rede PENSSAN, 2022, 2024a, 2024b; Santos *et al.*, 2020).

De acordo com Neto & Dimenstein (2017):

[...] A atenção em saúde e à saúde mental tem sido marcada pela tecnificação, objetificação, biologicismo, mecanicismo, hospitalocentrismo, curativismo e especialismo. A perspectiva da determinação social da saúde e da vida, bem como os estudos sobre o território, fornecem subsídios teóricos-metodológicos que podem contribuir para uma compreensão ampliada do processo saúde-doença-cuidado, especialmente em contextos rurais, potencializando a lógica da atenção psicossocial que orienta a reforma psiquiátrica brasileira. Dessa forma, o cuidado psicossocial em saúde mental possui algumas características: é produzido no território, é sustentado por tecnologias de cuidado singulares, contextualizadas, culturalmente sensíveis e eticamente comprometidas com a vida das populações rurais [...] A produção do cuidado em saúde mental em contextos rurais revela uma diversidade de determinantes que se apresentam como desafios para a atenção à saúde das populações rurais e que devem ser revistas pelas políticas públicas de saúde e assistência social (Neto; Dimenstein, 2017).

Argumenta-se que a relação da insegurança alimentar e das restrições alimentares nos domicílios do território rural podem ser decorrentes da ausência no acesso a alimentos adequados, das condições

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

de vida e de trabalho precárias, das desigualdades e das vulnerabilidades somadas às políticas públicas, aos programas de saúde mental e de assistência social e que impactam significativamente na saúde mental e na qualidade de vida das populações rurais (Bezerra; Jacob; Ferreira, 2020; Chaddad, 2013; Mendonça, 2021; Neto; Dimenstein, 2017, 2021; Neto *et al.*, 2022). Tais questões podem resultar em estressores crônicos que comprometem não apenas o bem-estar físico destas comunidades, mas principalmente impactam na saúde mental e emocional desencadeando grande sofrimento psíquico contribuindo assim no aumento dos quadros de ansiedade elevado, estresse, depressão, irritabilidade, síndrome do pânico, desregulação emocional, distúrbios do sono, apatia, compulsões, baixa autoestima dentre outros transtornos (APA, 2023; Dalgallarrondo, 2018; Fiut, 2020; Polivy, 1996). Pesquisas indicam que o aumento dos casos de restrições alimentares e adoecimento mental em áreas rurais estão fortemente relacionados a sentimentos de desesperança, desigualdades e vulnerabilidade social afetando com isto a autonomia, o protagonismo e a dignidade das populações no território rural (Bezerra; Jacob; Ferreira, 2020; Brasil, 2022; CFP, 2013; Corrêa, 2017; Dantas *et al.*, 2018; Dimenstein *et al.*, 2015, 2017; Junqueira *et al.*, 2018; Mendonça, 2021; Neto; Dimenstein, 2017, 2021; Neto, *et al.*, 2022; Santos *et al.*, 2020).

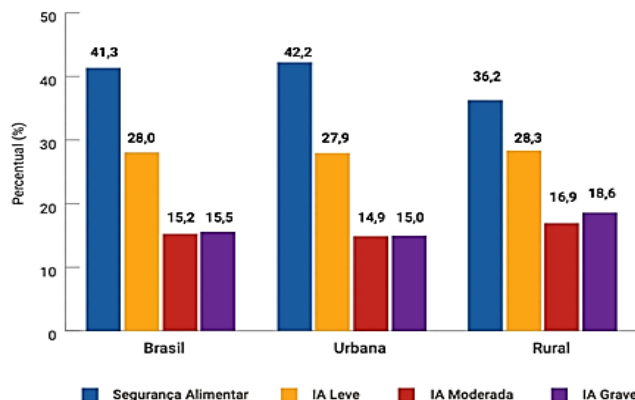
Imagem 1 – Consequências psicológicas das restrições alimentares.



Fonte: Polivy, 1996.

Uma pesquisa realizada pela Rede PENSSAN (Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional) nos anos de 2021/2022 alertou que 33 milhões brasileiros estavam em alguma situação de insegurança alimentar grave, sendo mais da metade da população no Brasil (58,7% ou cerca de 125,2 milhões) que estava com algum tipo de insegurança alimentar (Rede PENSSAN, 2022, 2024a, 2024b). O infográfico alerta que a situação de insegurança alimentar grave no Brasil revelou ser mais comum em domicílios do território rural (18,6%) do que nos domicílios do território urbano (15%).

Infográfico 1 - Distribuição percentual da Segurança Alimentar e dos níveis de Insegurança Alimentar (IA) no Brasil e na localização dos domicílios (urbano e rural).



Fonte: PODER360, 2022.

Durante as intervenções extensionistas junto aos participantes das oficinas houve a parceria e a participação de uma profissional de nutrição e uma profissional do serviço social, ambas funcionárias

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

do Centro de Referência Assistência Social (CRAS) de Paraibuna/SP. As atividades e intervenções propostas nas quatro ações foram realizadas por meio de oficinas com um número flexível de participantes, totalizando aproximadamente 85 pessoas na faixa etária entre 15 e 80 anos. Durante a execução e a finalização das rodas de conversa e das atividades lúdicas, propostas nas oficinas pelo projeto extensionista, observou-se que as intervenções utilizadas fomentaram diversos questionamentos, relatos de experiências e vivências por cada participante das oficinas, demonstrando assim o grande interesse da comunidade pela temática.

Foi muito perceptível o quão enriquecedor foram os momentos de trocas de experiências e a construção de vínculo entre a comunidade junto as discentes em parceria com as profissionais de nutrição e do serviço social do CRAS durante a escuta em grupo e nas atividades propostas e realizadas de maneira lúdica sobre a temática. Nos momentos de escuta em grupo, durante a fala de cada um dos participantes, surgiram vários sintomas que podem contribuir no adoecimento mental, dentre eles níveis de ansiedade elevado, depressão, baixa autoestima, raiva, irritabilidade, frustração, fobia, dificuldades no sono e na alimentação e comportamento compulsivo em decorrência dos indivíduos estarem altamente vulneráveis a dietas restritivas rigorosas e impossibilitados de participarem dos mesmos contextos alimentares que familiares e amigos, que não apresentam alguma restrição alimentar. Tais momentos acabam gerando nestes indivíduos, que possuem alguma restrição alimentar, um sentimento muito presente de exclusão social e alimentar no decorrer de suas vidas.

Conclusão

Por meio da escuta ativa e observação das experiências individuais relatadas pelos participantes nas ações de extensão, verificou-se que as populações rurais atendidas pelas ações psicossociais apresentavam padrões de comportamento singulares e individualizados, enriquecendo assim a práxis das discentes de psicologia e possibilitando compreender e realizar adaptações na abordagem psicossocial utilizada conforme as dinâmicas territoriais e o contexto sociocultural, histórico, sociodemográfico e alimentar partindo das singularidades de cada comunidade rural atendida nas ações extensionistas.

No decorrer das ações do projeto de extensão universitária houve a possibilidade de cultivar experiências e vivências enriquecedoras em campo, bons encontros, a troca de conhecimento e saberes entre a universidade e as comunidades além do engajamento de vários profissionais de assistência social e de saúde, colaboradores e voluntários que se envolveram nas ações de perfil psicossocial, e que foram fundamentais para promoção e a oferta do cuidado integralizado e interseccional articulado em rede no território junto às populações rurais do município de Paraibuna/SP.

Verificou-se, após as ações realizadas junto às comunidades rurais, a grande urgência de uma abordagem diferenciada e inovadora que possibilite a atuação multidisciplinar da Psicologia aliada às políticas públicas na promoção articulada em rede de ações em saúde mental pela perspectiva da integralidade no cuidado, na interseccionalidade e na inclusão social e alimentar no território junto às populações rurais.

Agradecimentos

Nossos sinceros agradecimentos à Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP), na pessoa da professora Elisabete Beltrame e Cristiana Strauss, que colaboraram com orientação e suporte científico para o projeto de extensão universitária, autorização e disponibilização de material de divulgação para que as ações extensionistas de perfil psicossocial pudessem se materializar e serem desenvolvidas no território junto às comunidades rurais.

Agradecemos em especial aos gestores do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Paraibuna/SP, por nos abrir as portas para participarmos do projeto de ação social descentralizada que cedeu parceiros como a nutricionista Simone Lima. Somos gratas à prefeitura, através de seus representantes Prefeita Heloisa Santos (Prof Helô), Vice-prefeito Tales Vitória e a Diretora da Assistência Social Leila Rangel que acompanharam de perto o projeto, autorizando a divulgação, organizando espaços e disponibilizando o transporte para a equipe.

Referências

APA - American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR**. 5.ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

AFONSO, Maria Lúcia Miranda. **Oficinas em Dinâmica de Grupo: um Método de Intervenção Psicossocial**. 3. ed., Artesã, 2018.

BATISTA, Roberta Rangel. Conhecendo o projeto de extensão “Produção de artigos científicos para publicação em Psicologia”: relato de experiência e reflexões. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 8, n. 2, p.87-96, 2018.

BEZERRA, Mariana Silva; JACOB, Michelle Cristine Medeiros; FERREIRA, Maria Ângela Fernandes. Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 10, p. 3833–3846, 2020.

BRASIL. **Instrutivo Técnico da Rede de Atenção Psicossocial (Raps) no Sistema Único de Saúde (SUS)**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Ações Programáticas, Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

CANDIDO, Milena Zila Santos *et al.* Insegurança alimentar e sofrimento psíquico: uma abordagem da saúde coletiva evidenciada na literatura. **Anais do I Congresso Internacional Interprofissional em Saúde Coletiva**. Recife, PE: GIPESCA, 02 jul. 2025.

CHADDAD, Maria Cecília Cury. **Direito à informação: proteção dos direitos à saúde e à alimentação adequada da população com alergia alimentar**. Tese (Doutorado em Direito) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

CHAVES, Carlos Jaelso Albanese *et al.* Projetos de extensão universitária: um compromisso da universidade com a inclusão social. **Holos**, [S. l.], v. 2, p. 1–17, 2019.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Referências Técnicas para Atuação das(os) Psicólogas(os) em Questões Relativas a Terra**. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia, 2013.

CORRÊA, Leonardo. **Direito à alimentação, políticas públicas e restrições alimentares: entre a invisibilidade e o reconhecimento**. Juiz de Fora, MG: Faculdade de Direito da Universidade Federal de Juiz de Fora, 2017.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3 ed. Artmed, 2018.

DANTAS, Candida Maria Bezerra *et al.* A pesquisa em contextos rurais: desafios éticos e metodológicos para a psicologia. **Psicologia & Sociedade**, v. 30, p. e165477, 2018.

DIMENSTEIN, Magda *et al.* Condições de vida e saúde mental em contextos rurais. **Serv. Soc. & Saúde**, Campinas, SP, v. 16, n. 1 (23), p. 151-158, jan./jun. 2017.

_____. Psicologia, políticas públicas e práticas sociais: experiências em pesquisas participativas. **Pesquisas e Práticas Sociais**, v.10, n.1, p.22-34, 2015.

DIMENSTEIN, Magda, LIMA, Ana Izabel; MACEDO, João Paulo. Integralidade em saúde mental: coordenação e continuidade de cuidados na Atenção Primária. In: PAULON, S.; NEVES, R. **Saúde Mental na Atenção Básica: A territorialização do cuidado**. Porto Alegre, RS: Sulina, 2013, p.39-60.

FIUT, Maria Angélica. **Doenças contemporâneas relacionadas à alimentação: contribuições da psicanálise**. Curitiba, Paraná: Editora Appris, 2020.

FORPROEX. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Porto Alegre: UFRGS, 2012.

GADOTTI, Moacir. **Extensão Universitária: Para quê?** Instituto Paulo Freire, 28 ago. 2021.

A Ciência do **NANO** e seu impacto transformador no **MACRO**

GONÇALVES, Maria da Graça M. Psicologia e Políticas Públicas. In: GONÇALVES, M. G. M. **Psicologia, subjetividade e políticas públicas**. São Paulo: Cortez, 2010, p. 77-129.

POLIVY, Janet. Consequências psicológicas da restrição alimentar. **Jornal da Associação Dietética Americana**, v.96, n.6, p. 589-592, jun.1996.

JUNQUEIRA, Fábio Miranda *et al.* A pesquisa brasileira em contextos rurais: instrumento de justiça social. In: SAVASSI, L. C. M. *et al.* **Saúde no caminho da roça**. Rio de Janeiro, RJ: FIOCRUZ, Coleção Fazer Saúde, 2018.

MACEDO, João Paulo; DIMENSTEIN, Magda. Expansão e interiorização da Psicologia: reorganização dos saberes e poderes na atualidade. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 31, n. 2, p. 296–313, 2011.

MARTÍN-BARÓ, Ignacio. O papel do Psicólogo. **Estudos de Psicologia**, v. 2, n. 1, p. 7–27, 1997.

MENDONÇA, Raquel Bicudo. Qualidade de vida e impacto psicossocial. In: YONAMINE, Glauce H. **Alergia alimentar: alimentação, nutrição e terapia nutricional**. Barueri, São Paulo: Manole, 2021, p.399-410.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL (ONU Brasil). Centro de Imprensa. **FAO e OMS lideram comissão especializada em alergias alimentares**. Data da Publicação: 23 jun. 2022.

NETO, Maurício Cirilo da Costa; DIMENSTEIN, Magda. Cuidado Psicossocial em Saúde Mental em Contextos Rurais. **Trends in Psychology**, v. 25, n. 4, p. 1653–1664, 2017.

_____. Desafios para o cuidado em saúde mental em contextos rurais. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Belo Horizonte, v. 14, n. 1, p. 1-26, abr. 2021.

NETO, Luís Lopes Sombra *et al.* Problemas de saúde mental na população rural brasileira: prevalência, fatores de risco e cuidados. **Revista de Medicina da UFC**, v. 62, n. 1, 2022.

OTERO, Manuel. Prefácio. In MIRANDA, Carlos; SILVA, Heithel. **Concepções da ruralidade contemporânea: as singularidades brasileiras (IICA)**. Brasília, DF: Série Desenvolvimento Rural Sustentável, vol. 21, 2013.

PODER360. **33 milhões vivem insegurança alimentar grave no país, diz estudo**. Levantamento da Rede PENSSAN é baseado em respostas a 8 perguntas e não usa base de dados da renda das pessoas. Data de Publicação: 08 dez. 2022.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (Rede PENSSAN). **II VIGISAN: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil**. Rede PENSSAN, II VIGISAN: Suplemento I - Insegurança Alimentar nos Estados, 2022.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (Rede PENSSAN). **Nota pública: dados do IBGE sobre a insegurança alimentar no Brasil**. Data de Publicação: 25 abr. 2024a.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (Rede PENSSAN). Pesquisa e políticas públicas em soberania e segurança alimentar e nutricional no enfrentamento das desigualdades, da fome e das mudanças climáticas. **ENPSSAN 2024 - VI Encontro Nacional de Pesquisa em Segurança Alimentar e Nutricional**, 2024b.

SANTOS, D. L. *et al.* Insegurança alimentar e sofrimento psíquico em comunidades vulneráveis. **Revista Brasileira de Saúde Coletiva**, v. 25, n. 4, p. 1369-1378, 2020.