



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CAMPUS CABEDELLO  
PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E  
TECNOLÓGICA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE SOBRE AS AÇÕES DE  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM MULHERES EM  
SITUAÇÃO DE VUNERABILIDADE SOCIAL**

Jordana Nunes de Oliveira

Cuité de Mamanguape, PB

Dezembro / 2023



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CAMPUS CABEDELO  
PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E  
TECNOLÓGICA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE SOBRE AS AÇÕES DE  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM MULHERES EM  
SITUAÇÃO DE VUNERABILIDADE SOCIAL**

Artigo apresentado à Coordenação do Curso de Pós-Graduação em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, como requisito para a obtenção do título de Especialista em Docência para Educação Profissional e Tecnológica.

Jordana Nunes de Oliveira

Orientador: Maria das Neves de Araújo Lisboa

Cuité de Mamanguape, PB

Dezembro / 2023

Dados Internacionais de Catalogação – na – Publicação – (CIP)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

---

O48r Oliveira, Jordana Nunes de.  
Relato de Experiência Docente Sobre as Ações de Educação Alimentar e Nutricional com Mulheres em Situação de Vulnerabilidade Social / Jordana Nunes de Oliveira – Cuité de Mamanguape, 2023.  
24 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Docência para Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB.

Orientadora: Profa. Ma. Maria Dapaz Pereira do Patrocínio.

1. Energias renováveis. 2. Intervenção pedagógica. 3. Visita técnica. I. Título.

CDU 37.013:544.5

---



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA  
CAMPUS CABEDELÓ

## FOLHA DE APROVAÇÃO

**JORDANA NUNES DE OLIVEIRA**

### RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE SOBRE AS AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM MULHERES EM SITUAÇÃO DE VUNERABILIDADE SOCIAL.

Trabalho de conclusão de curso elaborado como requisito parcial avaliativo para a obtenção do título de especialista no curso de Especialização em Docência EPT, campus Cabedelo, e aprovado pela banca examinadora.

Cabedelo, 28 de Dezembro  
de 2023.

#### BANCA EXAMINADORA

**Prof. Me. Maria das Neves de Araújo Lisboa**  
(Orientadora) Instituto Federal da Paraíba – IFPB

---

**Prof. Esp. Dyêgo Ferreira**  
**da Silva Instituto Federal**  
**da Paraíba – IFPB**



Documento assinado digitalmente  
SERGIO SEVERO DO NASCIMENTO  
Data: 28/12/2023 18:50:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

**Prof. Esp. Sérgio Severo do**  
**Nascimento Instituto Federal da**  
**Paraíba – IFPB**

## RESUMO

Ações de educação alimentar e nutricional (EAN) podem auxiliar grupos vulneráveis na construção de novos hábitos alimentares, orientando práticas de comportamentos preventivos. O aumento da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis evidencia a necessidade de ações educativas que promovam melhoria na qualidade de vida, diminuição da insegurança alimentar e prevenção de agravos nutricionais. O objetivo deste estudo visa promover ações de educação alimentar e nutricional para mulheres em situação de vulnerabilidade social. Trata-se de um relato de experiência realizado durante a disciplina de Planejamento de Cardápios durante o Projeto Qualifica Mulher realizado pelo Instituto Federal da Paraíba – Campus Pedras de Fogo. A população composta por 40 mulheres com idade entre 35 a 60 anos. Ocorreram um total de cinco encontros. O primeiro encontro, teórico, abordou questões do Guia Alimentar para População Brasileira. Os demais encontros, práticos, foram voltados para o desenvolvimento de preparações culinárias. As participantes demonstraram conhecimento prévio sobre alimentação saudável, e interesse com as preparações culinárias. Observou-se uma curiosidade e conhecimento sobre assuntos relativos à nutrição, tendência de mudança do comportamento alimentar e avaliações positivas das intervenções. Ações de EAN a partir de aulas teórico-práticas tornam-se estratégias interessantes e com grande aceitação em grupos de mulheres, uma vez que o ambiente propicia troca de conhecimento e promoção da saúde. Ressalta-se a importância do desenvolvimento de projetos comunitários junto às mulheres, permitindo seu envolvimento e interação na promoção da alimentação saudável. No presente estudo os resultados foram positivos ao objetivo do estudo.

**Palavras-Chave:** Educação; Aprendizagem; Práticas Alimentares.

## **ABSTRACT**

Food and nutritional education (EAN) actions can help vulnerable groups in building new eating habits, guiding preventive behavior practices. The increase in the incidence of Chronic Noncommunicable Diseases highlights the need for educational actions that promote improved quality of life, reduced food insecurity and prevention of nutritional problems. The objective of this study aims to promote food and nutritional education actions for women in situations of social vulnerability. This is an experience report carried out during the Menu Planning discipline during the Qualifica Mulher Project carried out by the Federal Institute of Paraíba – Campus Pedras de Fogo. The population consisted of 40 women aged between 35 and 60 years. A total of five meetings took place. The first meeting, theoretical, addressed issues from the Food Guide for the Brazilian Population. The other practical meetings were focused on the development of culinary preparations. The participants demonstrated prior knowledge about healthy eating and interest in culinary preparations. There was a curiosity and knowledge about issues related to nutrition, trends in changing eating behavior and positive evaluations of interventions. EAN actions based on theoretical-practical classes become interesting strategies that are widely accepted in groups of women, since the environment encourages the exchange of knowledge and health promotion. The importance of developing community projects with women is highlighted, allowing their involvement and interaction in promoting healthy eating. In the present study, the results were positive in relation to the objective of the study.

**Keywords:** Education; Learning; Eating practices.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	9
2.1 A importância da Educação alimentar e nutricional .....	9
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	12
3.1 Desenho do estudo.....	12
3.2 Descrição do Local e População do Estudo.....	12
3.3 Etapas da pesquisa.....	12
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	14
4.1 DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS.....	15
4.1.1 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.....	15
4.1.2 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS.....	17
4.1.3 COMIDAS TÍPICAS JUNINAS .....	19
4.1.4 ALIMENTAÇÃO PARA HIPERTENSOS .....	20
4.1.5 ALIMENTAÇÃO PARA DIABÉTICOS .....	21
<b>5 CONCLUSÕES</b> .....	22
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	23

## **1 INTRODUÇÃO**

As transformações decorrentes da crescente modernização e urbanização nos últimos anos no país exerceram significativa influência nas mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares das pessoas (MENDONÇA & ANJOS, 2004). Como consequência, observa-se um aumento expressivo nos casos de excesso de peso e obesidade, especialmente entre a população vulnerável, contribuindo para o crescimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (WHO, 2014). Os hábitos alimentares, por sua vez, são moldados e determinados por uma variedade de fatores, incluindo aspectos econômicos, culturais, crenças, entre outros (AZEVEDO, 2017).

A relevância da Educação Alimentar e Nutricional para as mulheres emerge como uma estratégia crucial na promoção de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que muitas práticas na cozinha ainda são tradicionalmente associadas às mulheres (FREIRE & NASCIMENTO, 2018). Nesse contexto, a implementação de ações promotoras de educação alimentar e nutricional torna-se uma ferramenta de grande importância para a promoção da saúde, estimulando a autonomia alimentar dessa população exposta a situações de vulnerabilidade social (FRANÇA & CARVALHO, 2017).

Diante dos desafios contemporâneos relacionados às questões alimentares e nutricionais, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) emerge como uma estratégia fundamental para promover hábitos alimentares saudáveis. O ambiente acadêmico, por sua vez, se configura como um espaço propício para fomentar a autonomia, estimular a troca de ideias, cultivar o respeito pela diversidade de opiniões e saberes, além de proporcionar uma aprendizagem em constante expansão. Nesse contexto, as iniciativas voltadas para a promoção da alimentação saudável podem se apoiar em diversos métodos educativos e estratégias de ensino. Essas abordagens visam fomentar o diálogo e promover a reflexão acerca da alimentação e nutrição ao longo de toda a vida do indivíduo (BENTO, ESTEVES & FRANÇA, 2017).

Neste cenário, o presente trabalho busca relatar a experiência de um projeto implementado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), – Campus Pedras de Fogo que visa incentivar a adoção de hábitos alimentares

saudáveis e autonomia alimentar de mulheres em situação de vulnerabilidade social através de ações sobre Educação Alimentar e Nutricional.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 A importância da Educação alimentar e nutricional**

No âmbito da concretização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) configura-se como um campo de conhecimento e prática contínua, permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional. Seu propósito fundamental é fomentar a adoção autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012; BRASIL, 2018). No Brasil, desde 2010, o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) foi incorporado aos direitos sociais da Constituição Federal de 1988, por meio da Emenda Constitucional nº 64, estabelecendo sua indissociabilidade de outros direitos humanos (BRASIL, 2010).

A inserção desse direito na Constituição representa um avanço significativo para diversos setores da sociedade, como agricultura, abastecimento, educação, saúde, desenvolvimento e assistência social. A sua prática deve ser abrangente, incorporando abordagens e recursos educacionais que incentivem o diálogo com indivíduos e grupos populacionais. Essa abordagem deve contemplar todas as fases do ciclo de vida, as etapas do sistema alimentar e as complexas interações e significados que moldam o comportamento alimentar (PIASETZKI & BOFF, 2018).

Para tanto, é necessária adquirir conhecimentos que desenvolvam habilidades para realizar uma leitura crítica da sua vida pessoal e da realidade em que vive, ao longo da vida, alterando determinados comportamentos e mantendo outros, resultando em uma prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Os atores sociais envolvidos nesse processo incluem nutricionistas, professores, coordenadores, merendeiras, dentre outros profissionais (CERVATO-MANCUSO, VINCHA & SANTIAGO, 2016). A formação permanente desses profissionais, atividades de planejamento e execução de ações ajudam a garantir que o conhecimento dessa temática seja alcançado coletivamente. A compreensão da alimentação vai além de uma visão reducionista da ingestão nutrientes, a alimentação abrange uma perspectiva multidimensional, que inclui aspectos sociais, econômico, culturais e ambientais (FERRAZ *et al.*, 2018).

A educação alimentar e nutricional (EAN) pertence ao campo das políticas públicas relacionada à promoção da saúde, e tem sido considerada nos últimos anos como uma estratégia interessante para prevenção de doenças e agravos, uma vez que a alimentação desempenha um papel inevitável na saúde humana (BERNARDES, MARÍN-LÉON, 2018). Além disso, a EAN contribui para a valorização de hábitos alimentares regionais, a redução do desperdício de alimentos, a garantia da segurança alimentar e nutricional, e a realização do direito humano à alimentação adequada.

Nas últimas décadas mudanças no perfil alimentar, padrão de saúde e estilo de vida da população brasileira, vem impactando negativamente nos índices de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT (MALTA *et al.*, 2020). Estratégias simples como, redução do IMC da população, evitaria um quarto das principais mortes por DCNT (RABACOW *et al.*, 2019). Porém, se os hábitos de alimentação inadequadas permanecerem inalterados, aproximadamente 5,26 milhões de novos casos de DCNT e 808,6 mil mortes por DCNT devido ao excesso de peso durante este período serão notificados até 2030 (NILSON *et al.*, 2022).

Nesse sentido, ações e esforços conjuntos e articulados de diferentes setores da sociedade, do poder público, bem como o envolvimento e compromisso de profissionais de diferentes áreas de atuação para praticar EAN torna-se uma estratégia promissora para melhoria da qualidade de vida e saúde da população, contribuindo para redução do surgimento de DCNT.

Assim, ressalta-se a Portaria Interministerial nº 1.010 de 2006, que institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas Instituições de ensino, em que a EAN é pautada como eixo prioritário (BRASIL, 2006a). Esse espaço de ensino-aprendizagem, de convivência e de formação de valores, apresenta-se como um ambiente privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Desse modo, a implementação de ações promotoras de EAN pode impactar positivamente na saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de todos os membros da comunidade.

## 2.2 Insegurança alimentar e nutricional e vulnerabilidade social

A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que

sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006). Do contrário, a Insegurança Alimentar e Nutricional - IAN constitui a falta de acesso a uma alimentação adequada (NASCIMENTO & ANDRADE, 2010).

A Escala Brasileira de Medida Domiciliar de Insegurança Alimentar (Ebia) classifica a Insegurança Alimentar em três categorias: insegurança alimentar leve, moderada e grave. A classificação leve está relacionada à incerteza quanto ao acesso à alimentação e sua qualidade; a moderada está ligada à quantidade de alimentos insuficientes; e a insegurança grave, está associada a escassez de alimentos, ou seja, condição de fome (BRASIL, 2006b).

No Brasil, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares, entre os anos de 2017 à 2018, cerca de 25,2 milhões de domicílios particulares permanentes (36,7%) apresentavam algum grau de Insegurança Alimentar - IA. Desses, 24,0% estavam em IA leve, 8,1% em IA moderada e 4,6% em IA grave. Esses resultados colocam o Nordeste na segunda posição como um dos estados com maiores proporções de domicílios particulares em IA (13,4%), pela falta de acesso pleno e regular aos alimentos, tanto quantitativamente como qualitativamente (IBGE, 2020).

O baixo poder aquisitivo e o gênero do chefe da família, são alguns dos indicadores que contribuem para maior vulnerabilidade à Insegurança Alimentar (BRAGA & COSTA, 2022). Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada – Ipea (2015), o número de domicílios brasileiros comandados por mulheres saltou de 9,5 milhões, em 1995, para 28,6 milhões.

Argumenta-se que as mulheres enfrentam uma desvantagem devido os turnos duplos de trabalho, isto é, a execução de trabalhos remunerados e não remunerados, sendo estes últimos tarefas domésticas (GARCIA & MARCONDES, 2022). As mulheres chegam a dedicar de duas à dez vezes mais tempo de trabalho que os homens (BRAGA & COSTA, 2022). Segundo estudo realizado por Jesus *et al.*, (2018), o tempo gasto por uma mulher com o trabalho doméstico não remunerado em 2013 representaria 10,4% do PIB nacional. Essa condição contribui para aumentar os níveis de IAN, tornando esse grupo ainda mais vulnerável.

A vulnerabilidade social inclui múltiplas dimensões que incidem sobre a ideia de cidadãos que vivem em fragilidade ou inexistência de acesso a direitos. Compreende-se que o bem - estar familiar depende de um conjunto de fatores como: renda, moradia adequada, acesso a serviços de saúde, escolas e transporte público de qualidade, alimentação adequada, entre outros. Para alimentação adequada, é

preciso ainda considerar as dimensões como: diversidade, qualidade sanitária, isenção de contaminantes, agrotóxicos e organismos geneticamente modificados, o respeito e valorização da cultura alimentar nacional e regional, o acesso a recursos financeiros ou recursos naturais, como terra e água, o acesso à informação, entre outros (BRASIL, 2013).

É reconhecida a impossibilidade do indivíduo por si só atingir todos esses ativos e, por isso, é necessário que o Estado, por meio de políticas públicas, atue na garantia desses direitos. Cabe ao Estado Brasileiro respeitar, proteger, promover e prover o efetivo Direito Humano à Alimentação Adequada. O docente exerce um papel fundamental na construção de hábitos alimentares saudáveis, atuando no desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional, contribuindo para uma sociedade detentora do saber (BRASIL, 2013).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Desenho do estudo**

Este é um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. O estudo surgiu da iniciativa de promover ações de Educação Alimentar e Nutricional com enfoque em abordagens teórico-práticas da ciência da nutrição para um grupo de mulheres em situação de vulnerabilidade.

#### **3.2 Descrição do Local e População do Estudo**

O estudo foi realizado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), – Campus Pedras de Fogo de forma presencial. Esse projeto foi executado durante a disciplina “Planejamento de Cardápios” ministrada ao longo do “Projeto Qualifica mulher - PQM”, projeto que tinha como objetivo desenvolver ações de qualificação profissional de mulheres. A amostra foi constituída por 40 mulheres com idade entre 35 a 60 anos, matriculadas no PQM, que viviam em situação de vulnerabilidade social, incluindo indígenas, agricultoras e aquelas residentes nas periferias.

#### **3.3 Etapas da pesquisa**

As ações realizadas por este projeto ocorreram no decorrer do ano de 2022, iniciando no mês de julho e finalizando em agosto do mesmo ano. O projeto efetuou-

se em cinco encontros de aproximadamente 2 (duas) horas, no período noturno. As ações tiveram como objetivo promover ações educativas por meios de aula teórico-prática sobre Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Foram abordados 5 assuntos distintos em cada encontro, abarcando assuntos sobre alimentação saudável, considerando aspectos culturais e socioeconômicos.

O primeiro encontro abordou questões do Guia Alimentar da População Brasileira. Esse instrumento orienta escolhas alimentares adequadas e saudáveis em nível individual e coletivo, abordando fatores determinantes como acesso físico e financeiro, sabor, cor, variedade alimentar, harmonia e segurança sanitária (BRASIL, 2014).

O segundo, terceiro, quarto e quinto encontro foi realizado no laboratório de gastronomia da instituição, e abordaram a preparação de diferentes receitas de acordo com o temática a ser abordada. No momento da realização das ações, foram coletados registros fotográficos (preservando a identidade dos participantes).

Visando a um melhor esclarecimento quanto ao processo de pesquisa adotado, detalham-se, a seguir, os cinco encontros para implementação do projeto (Figura 1):

**Figura - 1** Fluxograma das etapas para elaboração do projeto.



Fonte: Elaborada pela autora

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O Guia Alimentar para a população Brasileira envolve vários aspectos, incluindo as dimensões sociais e culturais, a forma como os alimentos são preparados, o ambiente onde é consumido, seus nutrientes, entre outros. A adequada ingestão alimentar é essencial para a manutenção da saúde da população. Contudo, a população vulnerável, incluindo mulheres, precisa de um olhar abrangente sobre hábitos alimentares saudáveis, por serem as principais protagonistas em muitos lares.

Ações que orientem e incentivem essa população para escolha de alimentos e elaboração de receitas constitui-se uma estratégia promissora de fortalecimento de hábitos alimentares saudáveis, promovendo e mantendo a saúde da população. Esta temática foi a primeira a ser abordada nesse projeto, uma vez que as aulas teóricas são importantes para se obter conceitos e conciliá-las com as aulas práticas, que vieram nos encontros seguintes

O Quadro 1 apresenta a relação de ações que foram realizados no decorrer do projeto, bem como uma breve descrição do que foi abordado/elaborado. Na primeira coluna estão descritas as ações desenvolvidas a cada encontro. Na segunda coluna estão descritas as integrações do conhecimento, incluindo aulas teóricas e aulas práticas. Na terceira coluna estão descritos os objetivos alcançados em cada encontro.

**Quadro 1.** Relação das ações realizadas no projeto.

ENCONTROS	FORMATO	CONTEÚDO
1°- Guia Alimentar para Alimentação Brasileira	Teórica	Abordou dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, a forma como os alimentos são preparados e a adequada ingestão alimentar para a manutenção da saúde.
2°- Aproveitamento integral dos alimentos	Prática	Elaboração de bolo de banana com casca
		Elaboração de bolo de laranja com casca
		Elaboração de bolinho de abóbora com casca
		Elaboração de petisco de semente de abóbora
3°- Comida típica: Junina	Prática	Elaboração de pudim de milho verde
		Elaboração de creme de milho verde
4°- Alimentação na hipertensão	Prática	Elaboração de suflê de chuchu
5°- Alimentação na diabetes	Prática	Elaboração de brigadeiro de abacaxi

Fonte: Elaborado pela autora.

## 4.1 DESCRIÇÃO DOS ENCONTROS

### 4.1.1 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

No primeiro encontro, centrado no tema "Guia Alimentar para a População Brasileira", dedicamos atenção à explanação da definição das categorias de alimentos, tais como *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Para ilustrar esses conceitos de maneira prática e visual, optamos por utilizar a pirâmide alimentar, como representada na Figura 1. A pirâmide, construída de maneira desmontável e utilizando fita adesiva dupla face, proporcionou uma representação gráfica dos grupos alimentares, indicando visualmente as quantidades de alimentos sugeridas para ingestão diária.

Essa abordagem prática não apenas facilitou a compreensão, mas também despertou um considerável interesse por parte das participantes. A utilização da pirâmide desmontável não apenas simplificou a memorização das informações, mas também permitiu que as participantes levassem consigo uma ferramenta visual útil para a aplicação prática das orientações no ambiente domiciliar. A interação dinâmica e a aplicação visual tornaram-se elementos-chave para o sucesso deste encontro, promovendo uma assimilação mais efetiva das informações sobre os grupos alimentares e suas recomendações diárias.

**Figura 1-** Pirâmide Alimentar



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

O Guia Alimentar para a População Brasileira abrange uma ampla gama de aspectos relacionados à alimentação, considerando dimensões culturais, ambientais, biológicas e sociais da prática alimentar. A exploração dessa temática em sala de aula não apenas fomenta a promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis, mas também desempenha um papel crucial no enfrentamento de desafios como a desnutrição, ao proporcionar acesso a informações de qualidade, e na prevenção de enfermidades em ascensão, tais como diabetes, hipertensão, câncer, entre outras.

As discussões em sala de aula se revelaram como um espaço seguro e aberto para o diálogo, propiciando uma participação ativa por parte dos envolvidos (BRASIL, 2014). Este ambiente de aprendizado não apenas disseminou conhecimentos práticos e relevantes sobre alimentação saudável, mas também estimulou a conscientização e a troca de experiências entre os participantes. Ao abordar as diversas facetas da

prática alimentar, as discussões em sala de aula se tornaram um meio eficaz de capacitar os participantes para a adoção de escolhas alimentares mais informadas e benéficas para a saúde.

#### 4.1.2 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O segundo encontro, centrado na importância do aproveitamento integral dos alimentos, teve lugar no Laboratório de Gastronomia. Esse ambiente culinário se destaca como um espaço propício para a aplicação prática dos conhecimentos teóricos previamente abordados em sala de aula. A atividade no laboratório não apenas aprimora a compreensão dos participantes em relação à produção, organização e planejamento de cardápios, mas também contribui para o fortalecimento da cultura alimentar regional.

Durante a atividade de "Aproveitamento Integral dos Alimentos", foram realizadas quatro receitas distintas: Bolo de banana com casca, bolo de laranja com casca, bolinho de abóbora com casca e petisco de semente de abóbora. Essas práticas culinárias não apenas demonstraram formas criativas e sustentáveis de utilizar integralmente os alimentos, minimizando o desperdício, mas também proporcionaram uma experiência prática que reforça os conceitos teóricos anteriormente discutidos. O laboratório de gastronomia, ao permitir a execução concreta dessas receitas, se revelou como um ambiente enriquecedor que promove o aprendizado significativo e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. Seguem abaixo algumas das receitas utilizadas:

- Para o bolo de casca de banana foram utilizados os seguintes ingredientes: 2 bananas maduras com cascas, 2 ovos, 1 xícara de açúcar,  $\frac{3}{4}$  xícara óleo,  $\frac{1}{4}$  xícara de água, 1 xícara  $\frac{1}{2}$  farinha de trigo e 1 colher de sopa de fermento em pó. Após misturar todos os ingredientes, a massa foi levada ao forno para assar por cerca de 45 min à 180 C°. Rendimento final de um (1) bolo.
- Para o bolo de laranja com casca foram utilizados os seguintes ingredientes: 4 unidades de laranja com casca, 2 Ovos, 1 xícara de óleo, 1  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar, 2 xícaras de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó, 1 colher de chá de amido. Após misturar todos os

ingredientes, a massa foi levada ao forno para assar por cerca de 1 ½ hora à 180 C°. Rendimento final de um (1) bolo.

- Para o bolinho de abóbora com casca foram utilizados os seguintes ingredientes: 1 unidade de Abóbora com casca cozida e amassada, 1 xícara de farinha de trigo, 2 xícaras de frango cozido e desfiado, 4 fatias de queijo mussarela, temperos (sal e pimenta) a gosto. Após amassar a abóbora e frango com os demais ingredientes, foram feitos os bolinhos, e adicionado queijo no centro dos bolinhos ao final. Após a mistura de todos os ingredientes, os bolinhos forma levados par airfryer por 10 minutos à 160 C°. Rendimento de 50 bolinhos.
- Para o petisco de semente de abóbora, as sementes foram levadas a frigideira, temperadas com sal, e permaneceram por 10 minutos.

**Figura 2-** Atividade sobre o aproveitamento integral dos alimentos



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A utilização integral dos alimentos contribui para desenvolvimento de diferentes receitas, utilizando cascas, talos, sementes, folhas. Essas partes pouco consumidas de frutas e legumes podem conter maior teor de compostos bioativos e fibras alimentares que a parte convencionalmente consumida da fruta. Além disso, são receitas de baixo custo e fácil manuseio, em nível doméstico, que contribuem para redução do desperdício e contribuem para uma alimentação de qualidade (RATU *et al.*, 2023).

#### 4.1.3 COMIDAS TÍPICAS JUNINAS

No terceiro encontro, exploramos um universo rico em tradições e sabores: as Comidas Típicas Juninas. Este encontro teve como objetivo proporcionar uma imersão nas delícias gastronômicas características das festividades juninas, destacando não apenas os aspectos culinários, mas também os elementos culturais e históricos que permeiam essas iguarias.

O terceiro encontro não foi apenas uma celebração gastronômica, mas também uma oportunidade de valorizar e preservar as tradições alimentares que enriquecem nossa identidade cultural. A experiência proporcionada neste encontro não apenas ampliou o repertório culinário dos participantes, mas também fortaleceu os laços com as raízes culturais, incentivando o resgate e a apreciação das Comidas Típicas Juninas em toda a sua riqueza e diversidade (SANTOS, 2008). Em relação a atividade “Comida típica: Junina” foram realizadas duas receitas: Elaboração de pudim de milho verde e Elaboração de creme de milho verde:

- Para o creme de milho verde foram utilizados os seguintes ingredientes: 4 xícaras de milho verde, 2 xícaras e  $\frac{1}{2}$  de leite, 2 colheres de sopa de manteiga, 1 unidade de cebola, 3 dentes de alho, sal e pimenta a gosto. Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar a fogo baixo por 30 minutos.
- Para o pudim de milho verde foram utilizados 2 xícaras de milho verde, 1 xícara de leite, 3 ovos, 1 colher se chá de amido, 1 caixa de leite condensado, 1 xícara de açúcar. Após bater todos os ingredientes, exceto o açúcar que foi utilizado para fazer o caramelo, foi levado ao forno em banho maria por 45 minutos à 180° C.

**Figura 3-** Receitas sobre comida típica: Junina



Pudim de milho verde



Pudim de milho verde desformado



Creme de milho verde

Fonte: Elaborada pela autora (2023).

A alimentação ultrapassa limites culturais, sociais, políticos e religiosos, e inclui fatores relacionados ao prazer, lembranças, afeto, dentre outros. Apresentar receitas festivas contribui não só para construção aspectos simbólicos da alimentação, mas possibilita a discussão sobre a situação e o fortalecimento das políticas existentes e ações efetivas para garantir o direito humano a uma alimentação adequada destes sujeitos (SANTOS, 2008).

#### 4.1.4 ALIMENTAÇÃO PARA HIPERTENSOS

A alimentação desempenha um papel fundamental na gestão da hipertensão arterial, uma condição que afeta um número significativo de pessoas em todo o mundo. Uma abordagem cuidadosa e consciente em relação à alimentação pode ser um pilar importante no controle da pressão arterial e na promoção da saúde cardiovascular.

Para aqueles diagnosticados com hipertensão, a redução do consumo de sódio é uma recomendação essencial. O sal em excesso pode contribuir para o aumento da pressão arterial, sendo vital optar por alimentos com teor reduzido de sódio e evitar o excesso de condimentos salgados. Em contrapartida, enfatizar o consumo de alimentos ricos em potássio, como chuchu, pode ajudar a equilibrar os efeitos do sódio no organismo.

Sabe-se que a *Sechium edule*, popularmente conhecida como chuchu, apresenta efeito anti-hipertensivo (LOMBARDO-EARL *et al.*, 2014). Desse modo, trazer a cultura popular para o ambiente acadêmico cria um rico espaço de ensino-aprendizagem. Além disso, o chuchu é uma opção de alimento de baixa caloria e com alto teor de água, o que pode ser benéfico para quem busca manter um peso saudável. A manutenção de um peso adequado também é um fator relevante na gestão da pressão arterial. A prática sobre “Alimentação na hipertensão” foi realizada uma receita: Elaboração de suflê de chuchu:

- Para o suflê de chuchu foi utilizado os seguintes ingredientes: 3 unidades de chuchu cozido, 1 xícara de leite, 3 ovos, 2 colheres de sopa de manteiga, 2 xícaras e ½ de queijo mussarela, 1 colher de sopa de amido e sal a gosto. Após bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o queijo mussarela, que foi utilizado para polvilhar em cima do suflê, foi levado ao forno por 40 minutos à 180° C.

**Figura 4-** Sufê de chuchu



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

#### 4.1.5 ALIMENTAÇÃO PARA DIABÉTICOS

A alimentação desempenha um papel crucial na gestão da diabetes. Para manter níveis de glicose no sangue controlados, é fundamental adotar uma dieta equilibrada. Priorizar alimentos ricos em fibras, como vegetais, frutas, grãos integrais e leguminosas, ajuda a regular a absorção de açúcares. Controlar porções e escolher fontes de proteínas magras são práticas importantes. Evitar alimentos processados e açúcares adicionados também é recomendado.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem hoje, no Brasil mais de 13 milhões de pessoas que vivem com a doença, representando um total de 6,9% da população nacional. Uma das formas de prevenir é com alimentação adequada. A alimentação inclui o consumo de fibras. As fibras alimentares são capazes de reduzir a incidência de diabetes tipo 2, através da redução nas concentrações de glicose no sangue em jejum e da insulina (MCRAE *et al.*, 2018). Nesse contexto, a última atividade desenvolvida relacionada a atividade “Alimentação na diabetes” foi realizada duas receitas: Elaboração de brigadeiro de abacaxi e bolinho de banana e aveia. A aveia apresenta-se rica em fibras solúveis. Para a elaboração do brigadeiro de abacaxi foram utilizados os seguintes ingredientes:

- 3 xícaras de batata doce cozida, 2 xícaras de abacaxi descascado e coco ralado. Após bater a batata doce e o abacaxi no liquidificador por 5 minutos, o mesmo foi levado ao fogo baixo por 15 minutos. A massa foi enrolada para fazer os brigadeiros. Por fim passaram no coco ralado.

**Figura 5-** Brigadeiro de abacaxi



Fonte: Elaborada pela autora (2023).

## 5 CONCLUSÕES

As Ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) demonstraram resultados positivos quanto à modificação de hábitos alimentares e práticas culinárias. As participantes foram acolhedoras e receptivas às ideias ao longo dos encontros, e participaram ativamente.

Por meio dos resultados foi possível observar que esta temática é muito relevante, porém pouco abordada na população mencionada no Projeto, indicando que mais ações precisam ser elaboradas e repensadas com foco na alimentação saudável para populações vulneráveis.

As ações propostas permitiram ampliação do olhar das participantes sobre alimentação saudável, troca de conhecimento, bem como contribuição para um melhor olhar da agricultura familiar. Feliz com o resultado do Projeto, é preciso buscar novas formas de ações sobre Educação Alimentar e Nutricional, tendo em vista a carência de ações deste tipo para esta população.

Sabe-se que o consumo de uma alimentação adequada e saudável é capaz de reduzir o índice de doenças e outros agravos. Assim, dentro desse contexto, o docente pode assumir um papel importante nas ações de educação alimentar, tornando-se multiplicador de hábitos alimentares saudáveis por meio de informações de qualidade. A Educação Alimentar e Nutricional é uma temática relevante para ser discutida em um ambiente acadêmico, com um grupo de mulheres, pois promove a proteção da saúde e cria estratégias conjuntas de enfrentamento da insegurança alimentar.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, E. DE. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. *Sociologias*, v. 19, n. 44, p. 276–307, jan. 2017.
- BENTO, I. C.; ESTEVES, J. M. DE M.; FRANÇA, T. E. Alimentação saudável e dificuldades para torná-la uma realidade: percepções de pais/responsáveis por pré-escolares de uma creche em Belo Horizonte/MG, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 20, p. 2389–2400, 1 ago. 2015.
- BERNARDES, M. S.; MARÍN-LÉON, L. Group-based food and nutritional education for the treatment of obesity in adult women using the family health strategy. *Revista de Nutrição*, v. 31, n. 1, p. 59–70, fev. 2018.
- BRAGA, C.; COSTA, L. Time use and food insecurity in female-headed households in Brazil. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 39, p. 1–23, 6 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006a. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. *Diário Oficial da União* 2006. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010\\_08\\_05\\_2006.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/pri1010_08_05_2006.html). Acesso em 15 dez. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde; Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006b. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN - com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 2006; Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao\\_Alimentar\\_Nutricional/21\\_Principios\\_Praticas\\_para\\_EAN.pdf](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato20042006/2006/lei/11346.htm#:~:text=Lei%20n%C2%BA%2011.346&text=LEI%20N%C2%BA%2011.346%2C%20DE%2015%20DE%20SETEMBRO%20DE%202006.&text=Cria%20o%20Sistema%20Nacional%20de,adequada%20e%20d%C3%A1%20outras%20provid%C3%AAs. Acesso em: 12 dez. 2023.</a></p><p>BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social – MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional. Brasília/DF 2018. Disponível em: <a href=). Acesso em 17 dez. 2023.
- BRASIL. Emenda nº 64, de 04 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Brasília: Congresso Nacional, 2010. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc64.htm). Acesso em: 16 set. 2021. Acesso em: 18 dez. 2023.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em 13 dez. 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. 2ª Ed. Guia alimentar para a população Brasileira. [s.l.: s.n.], 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em 13 dez. 2023.
- BRASIL. O Direito Humano à Alimentação Adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2013. [s.l.: s.n.]. Disponível em:

<[https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf)>. Acesso em: 11 nov. 2023.

CERVATO-MANCUSO, A. M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 26, n. 1, p. 225–249, mar. 2016.

FRANÇA, C. DE J.; CARVALHO, V. C. H. DOS S. DE. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate*, v. 41, n. 114, p. 932–948, set. 2017.

FERRAZ, D. et al. Os Determinantes do Consumo Alimentar Domiciliar: uma comparação entre estratos de renda no Brasil pelos dados da POF de 2008/2009. *Segurança Alimentar e Nutricional*, v. 25, n. 2, p. 38–50, 2 ago. 2018.

FREIRE, M. B. B.; NASCIMENTO, E. G. C. DO. Padrão De Consumo Alimentar: Um Estudo Acerca Dos Hábitos Alimentares. *Revista Saúde - UNG-Ser*, v. 12, n. 3/4, 2019.

GARCIA, B. C.; MARCONDES, G. DOS S. As desigualdades da reprodução: homens e mulheres no trabalho doméstico não remunerado. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 39, p. 1–23, 13 maio 2022.

IBGE. IBGE | Biblioteca | Detalhes | Pesquisa de orçamentos familiares: 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101749>>.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA – IPEA. ONU Mulheres Secretaria de Políticas para as Mulheres -SPM Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial - SEPPIR 4a Edição. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/retrato/pdf/revista.pdf>>. Acesso em: 14 dez. 2023.

JESUS, J. C. DE. Trabalho doméstico não remunerado no Brasil: uma análise de produção, consumo e transferência. *repositorio.ufmg.br*, 19 jun. 2018.

LOMBARDO-EARL G, ROMAN-RAMOS R, ZAMILPA A, et al. Extracts and Fractions from Edible Roots of *Sechium edule* (Jacq.) Sw. with Antihypertensive Activity. *Evid Based Complement Alternat Med.*, v.2014, p. 1-9, 2014.

MCRAE, M.P. Dietary Fiber Intake and Type 2 Diabetes Mellitus: An Umbrella Review of Meta-analyses. *J Chiropr Med.* v.17, n. 1, p.44-53, 2018.

MALTA, D. C. et al. Trends in mortality due to non-communicable diseases in the Brazilian adult population: national and subnational estimates and projections for 2030. *Population Health Metrics*, v. 18, n. S1, 2020.

MENDONÇA, C. P.; ANJOS, L. A. DOS. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, n. 3, p. 698–709, 2004.

NASCIMENTO, A. L.; ANDRADE, S. L. L. S. DE. Segurança alimentar e nutricional: pressupostos para uma nova cidadania? *Ciência e Cultura*, v. 62, n. 4, p. 34–38, 2010.

NILSON, E. A. F. et al. The projected burden of non-communicable diseases attributable to overweight in Brazil from 2021 to 2030. *Scientific Reports*, v. 12, n. 1, 2022.

PIASETZKI, C. T. DA R.; BOFF, E. T. DE O. Educação Alimentar E Nutricional E A Formação De Hábitos Alimentares Na Infância. *Revista Contexto & Educação*, v. 33, n. 106, p. 318, 2018.

RABACOW, F. M.; AZEREDO, C. M.; REZENDE, L. F. M. Deaths attributable to high body mass in Brazil. *Preventing chronic disease*, v. 16, n. 190143, 2019.

RATU, R. N. et al. Application of Agri-Food By-Products in the Food Industry. *Agriculture*, v. 13, n. 8, p. 1559–1559, 2023.

SANTOS, L. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo [online]. Salvador: EDUFBA, p. 330, ISBN 978-85-232-1170-7, 2008.

WHO. Global status report on noncommunicable diseases 2014 /: World Health Organization. [s.l.] World Health Organization, 2014.