

---

Artigo de Relato de Experiência

**Intervenções de educação alimentar e nutricional para mulheres adultas que frequentam um espaço de dança em Esteio/RS: relato de experiência.**

Food and nutrition education interventions for adult women who attend a dance space in Esteio / RS: experience report.

Intervenciones de educación alimentaria y nutricional para mujeres adultas que asisten a un espacio de baile en Esteio / RS: informe de experiencia.

 <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v8i2.5451>

---

Vanessa Backes<sup>1\*</sup>, Júlia Helena Schuh<sup>2</sup>, Andréia Dias Oliveira<sup>2</sup>, Marla Dapper Rocha<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Introdução:** Ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) podem auxiliar indivíduos na construção de novos conhecimentos, orientando-os a uma prática favorável de comportamentos preventivos. **Objetivo:** Elaborar ações de educação alimentar para mulheres adultas que participam de aulas de dança em um espaço na cidade de Esteio/RS, apresentando oficinas como estratégia de intervenção nutricional e propondo novas experiências alimentares. **Materiais e métodos:** Trata-se de um relato de experiência. A população do estudo constituiu-se por 12 mulheres com idade entre 30 e 60 anos. Ocorreram quatro encontros, um de diagnóstico, e nos outros desenvolveram-se as intervenções de EAN; a primeira baseou-se

nos dez passos para uma alimentação adequada e saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira, a segunda foi apresentado e explicado as Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) e por último desenvolveu-se preparações culinárias práticas do cotidiano. **Resultados:** As participantes manifestaram interesse e impressionaram-se com as PANC. Identificou-se curiosidade e conhecimento sobre assuntos relativos à nutrição, tendência de mudança do comportamento alimentar e avaliações positivas das intervenções. **Conclusões:** A EAN é um método muito utilizado e com desfechos majoritariamente positivos quando relacionados à promoção de saúde. No presente estudo pode-se afirmar que os resultados encontrados responderam positivamente ao objetivo do estudo.

**Palavras chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Mulheres; Saúde do Adulto; Comportamento Alimentar; Consumo Alimentar; Relato Experiência.

**ABSTRACT**

**Introduction:** Food and Nutrition Education (EAN) actions can assist individuals in the construction of new knowledge, guiding them to a favorable practice of preventive behaviors. **Objective:** To develop food education actions for adult women who participate in dance classes in a space in the city of Esteio / RS, presenting workshops as a nutritional intervention strategy and proposing new eating experiences. **Materials and methods:** This is an experience report. The study population consisted of 12 women aged between 30 and 60 years. There were four

---

<sup>1</sup> Nutricionista, concursada pela Prefeitura Municipal de São Leopoldo. Professora na Universidade do Vale do Rio dos Sinos. Doutora em Saúde Coletiva.

<sup>2</sup> Graduanda do curso de Nutrição - Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS).

\*Autor correspondente: Av. Unisinos, 950 - Cristo Rei, São Leopoldo - RS, 93022-750.

E-mail: [nessabck@yahoo.com.br](mailto:nessabck@yahoo.com.br)

meetings, one for diagnosis, and in the others, EAN interventions were developed; the first was based on the ten steps to an adequate and healthy diet in the Food Guide for the Brazilian Population, the second was presented and explained the Non-Conventional Food Plants (PANC) and finally, practical, everyday culinary preparations were developed. **Results:** The participants expressed interest and were impressed with the PANC. Curiosity and knowledge about issues related to nutrition, a tendency to change eating behavior and positive evaluations of interventions were identified. **Conclusions:** EAN is a widely used method with mostly positive outcomes when related to health promotion. In the present study, it can be stated that the results found responded positively to the objective of the study.

**Keywords:** Food and Nutrition Education; Women; Adult Health; Feeding Behavior; Food Consumption; Experience Report.

## INTRODUÇÃO

Alterações no padrão de vida da população brasileira, como a redução da atividade física, variação da renda, urbanização, globalização e mudanças de hábitos alimentares estão contribuindo para o aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)<sup>1</sup>. Desse modo, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma ferramenta fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a redução dessas complicações metabólicas, contribuindo na melhora da qualidade de vida dos indivíduos<sup>2</sup>.

A EAN é a área de conhecimento e prática de educação permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que tem como objetivo a construção da prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, fazendo o uso de abordagens educacionais ativas e problematizadoras. Considera que o acesso aos alimentos, as preferências, a escolha alimentar, as formas de preparação e consumo dos alimentos em si caracterizam toda e qualquer prática alimentar. Assim, muitos profissionais podem desenvolver ações de EAN, exceto quando ela é considerada um recurso terapêutico como um processo de cuidado e cura, devendo ser aplicada por um profissional habilitado e com conhecimento técnico para tal atividade<sup>3</sup>.

A fase adulta constitui-se um período de grande intensidade das condições, possibilidades e dificuldades próprias nos principais meios de transformação social, incluindo diferentes habilidades físicas e cognitivas e novos hábitos de vida<sup>4</sup>. Alinhado a isso, compreende-se o processo da integração de novas experiências alimentares como processo de história individual procedente de modificações sociais, econômicas e/ou ambientais.

A presença evolutiva das mulheres no mercado de trabalho apresentou uma consequência marcante no trabalho profissional e na dedicação familiar, em que o tempo e o espaço são aspectos importantes para a administração de suas tarefas. O acúmulo dessas restringe o tempo disponível para o preparo da alimentação da família, a qual faz parte da estruturação do comportamento alimentar, influenciando nos modos tradicionais de preparo, intensificado pelo desenvolvimento da tecnologia de eletrodomésticos<sup>5</sup>.

Também, o número de informações e saberes sobre alimentação e nutrição vem modificando as escolhas alimentares e alterando as práticas habituais de todos os públicos. No entanto, a mídia e a publicidade têm enfatizado alguns alimentos como milagrosos para a saúde e reprimido outros, induzindo padrões de comportamento alimentar<sup>6</sup>.

Segundo o estudo de Gomes et al.<sup>7</sup>, a influência das estratégias nutricionais no auxílio ao combate à obesidade, prevenção de doenças e promoção da saúde colaborou para a evolução no estado nutricional, melhora no conhecimento sobre alimentação saudável e modificações de hábitos através de conversas em grupo e aulas expositivas. Com isso, intervenções de EAN podem auxiliar indivíduos e grupos na construção de novos conhecimentos, orientando a uma prática favorável de comportamentos preventivos<sup>8</sup>.

Nesse contexto, o objetivo deste trabalho foi elaborar ações de educação alimentar para mulheres adultas que participam de aulas de dança em um espaço na cidade de Esteio/RS, apresentando oficinas como estratégia de intervenção alimentar e nutricional e propondo novas experiências alimentares.

## MÉTODOS

Este estudo trata-se de um relato de experiência realizado entre setembro e novembro de 2018 por alunas da disciplina de Educação Alimentar, ministrada pela professora do curso de graduação em Nutrição, de uma universidade privada, com mulheres adultas que participam de aulas de dança na cidade de Esteio/RS.

Selecionou-se esse ciclo de vida através de um sorteio realizado em sala de aula e a partir desta determinação escolheu-se um local renomado, de fácil acesso.

A população do estudo foi constituída por 12 mulheres, com idade entre 30 e 60 anos, que frequentam as aulas nas noites de quarta-feira.

O presente estudo aderiu as propostas do Arco de Maguerez, em que consiste aplicar uma metodologia problematizadora que parte da realidade social e após análise, levantamento de hipóteses e possíveis soluções, retorna à realidade. Para o desenvolvimento dessa metodologia, procedeu-se os seguintes passos: observação da realidade (levantamento do problema); pontos chaves; teorização; hipóteses de solução e a aplicação à realidade (prática)<sup>9</sup>.

Assim, aconteceram quatro encontros com duração de 1h, com exceção do último (1h30min). No primeiro, o diagnóstico, avaliou-se a história do grupo, os comportamentos alimentares atuais e o entendimento de alimentação e nutrição das participantes.

Nos outros três momentos desenvolveram-se as intervenções de educação alimentar e nutricional, planejadas de acordo com o diagnóstico do primeiro encontro.

Para o dia do diagnóstico baseou-se em questionamentos e discussões sobre alguns assuntos destaques na mídia e nas redes sociais, como: “dieta sem glúten emagrece?”; “praticar exercício físico em jejum emagrece?”; “jantar a noite engorda?”; “chia reduz peso?”. As perguntas foram feitas às participantes e essas precisavam erguer uma placa verde ou vermelha, sinalizando concordarem ou não concordarem com a afirmação, respectivamente.

Em seguida, as alunas de Nutrição respondiam as perguntas de acordo com as explicações do material de apoio para os profissionais da saúde

denominado Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição<sup>6</sup>.

As estudantes dialogaram com o grupo e observaram que, durante o diagnóstico, os temas de maior interesse delas foram: novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição e preparações culinárias práticas, com alimentos simples e acessíveis.

Nas dinâmicas do primeiro dia de intervenção, ou seja, no segundo encontro estavam presentes 9 mulheres. Essas atividades foram denominadas de “nutrindo o comportamento alimentar” e “temperando o conhecimento”, ambas com referência nos dez passos para uma alimentação adequada e saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>10</sup>. A primeira dinâmica foi uma explicação dos graus e da natureza de processamento dos alimentos e abordou-se três princípios do Guia: fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação, limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. A utilização de sal em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos teve-se como tema da segunda atividade<sup>10</sup>.

Segundo a classificação do grau de processamento do Guia, os alimentos *in natura* são aqueles que não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza, como frutas, legumes e verduras. Os minimamente processados correspondem aos alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza ou remoção de partes não comestíveis; feijão, lentilha, frutas secas, nozes são exemplos. Já os produtos com adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado são denominados como processados, os quais palmito, pepino e ervilha em salmoura podem ser exemplos. Por fim, os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos, sendo vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral exemplos.

A partir disso, foram apresentados cartazes com exemplos de imagens dessas quatro categorias de alimentos e uma representação real de um alimento *in natura*, a banana, um alimento processado, bolo caseiro de banana, e um alimento ultraprocessado, barra de cereal sabor

banana. Próximo a esses alimentos havia uma placa indicando quais os ingredientes que cada um continha.

Ainda no primeiro dia de intervenção (segundo encontro) aconteceu outra atividade que tinha como proposta de redução do uso de sal e incentivo do uso de ervas *in natura* e minimamente processadas nas refeições. As estudantes prepararam receitas de sal temperado para arroz, legumes, frango, carne e massas. Cada elaboração foi disposta em recipientes identificados e entregue às participantes, além de um folder com as cinco receitas das diferentes preparações. Também, foram distribuídas mudas de curry, alecrim, tomilho, coentro, manjerição, manjerona, orégano, sálvia e hortelã, para o cultivo doméstico.

Compareceram no terceiro encontro cinco mulheres. Essa atividade foi criada a partir do diálogo e das observações do primeiro dia (diagnóstico); assim, denominou-se de “o lado PANC da nutrição” e seu propósito era apresentar e explicar algumas das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), como: almeirão-roxo (*Cichorium intybus L.*), azedinha (*Rumex acetosa L.*), bertalha-coração (*Anredera cordifolia*), capuchinha (*Tropaeolum majus L.*), ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill.*) e peixinho (*Stachys byzantina K.Koch*). O critério para a utilização dessas plantas na atividade foi devido à abundância na natureza e versatilidade culinária.

No primeiro momento da intervenção foi reproduzido às participantes um vídeo de um nutricionista especialista no tema explicando as propriedades e partes comestíveis das PANC que tem em sua casa. Também, a nutricionista plantou em vasos e concedeu azedinha (*Rumex acetosa L.*), bertalha-coração (*Anredera cordifolia*), capuchinha (*Tropaeolum majus L.*), ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata Mill.*) e peixinho (*Stachys byzantina K.Koch*) para serem apresentadas no dia da dinâmica.

Por fim, foram preparadas pelas alunas de Nutrição duas receitas com PANC, um bolo de laranja e capuchinha e uma torta salgada. Enquanto as receitas eram saboreadas, foram distribuídos dois folders: um com as receitas das preparações degustadas e o outro com informações sobre as propriedades e partes comestíveis das PANC apresentadas, baseado em cartilhas e publicações científicas<sup>11-13</sup>.

A última intervenção tratou-se de preparações culinárias práticas do cotidiano, com alimentos simples e acessíveis. Desse modo, as estudantes de Nutrição prepararam na presença das 11 participantes uma receita de um pão de queijo com nozes. A receita foi fornecida a elas.

Essa receita foi formada por 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral, 2 colheres (chá) de fermento em pó, 3 e ½ colheres (sopa) de manteiga, ¾ xícara (chá) de queijo ralado, 2/3 xícara (chá) de leite, 1 ovo batido, ¼ xícara (chá) de nozes picadas e uma pitada de sal. Para o modo de preparo do pão primeiro aqueceu-se o forno em temperatura média (180°C) e untou-se uma forma de bolo inglês média. Após, foram misturados a farinha, o fermento e o sal. Adicionada a margarina nessa mistura, incorporou-se com as pontas dos dedos até virar uma farofa granulada. Por fim, foram adicionados o queijo ralado, as nozes, o leite e o ovo batido para formar uma massa leve. Essa massa foi disposta na forma e assada por 40 a 45 minutos<sup>14</sup>.

Enquanto que a preparação estava assando no forno elétrico, cedido por uma das alunas de Nutrição, sucedeu-se, no primeiro momento, uma confraternização e *feedback* das atividades por meio de diálogo livre e espontâneo das participantes. Na segunda parte da intervenção, a educadora física realizou uma aula de relaxamento com todas. Finalizada a aula, o pão estava pronto para ser degustado.

Além das intervenções presenciais, foi criado um grupo em um aplicativo de mensagens no celular para facilitar a comunicação entre as estudantes de Nutrição e as participantes.

## RESULTADOS

Todas as intervenções seguiram a proposta de atividade planejada pelas estudantes. Apesar disso, na dinâmica “nutrindo o comportamento alimentar” no segundo encontro, a qual explicava os graus de processamento dos alimentos (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados), observou-se de imediato o interesse das mulheres pelo assunto, já que a medida que se apresentava exemplos dessa classificação, mais dúvidas das participantes surgiram quanto ao grau de processamento de alimentos dito por elas e então mais exemplos

foram apresentados para total compreensão entre as participantes.

Os resultados deste estudo basearam-se do compartilhamento, no grupo de mensagens, dos relatos a respeito das dinâmicas realizadas pelas mulheres.

Percebeu-se que a maioria das críticas foram positivas, com gratificações quanto a oportunidade de participarem das estratégias de educação alimentar e nutricional. A publicação desses depoimentos foi consentida pelas participantes.

Está ainda muito evidente as concepções de que comer saudável é desconfortável e de que é necessário se privar dos alimentos. No entanto, depois de apresentar alguns assuntos tratados no Guia Alimentar para as mulheres e receitas que são acessíveis e saborosas, essas percepções se alteraram.

“Estou adorando o conhecimento de alimentação saudável sem a neura de que saudável é não comer. Até o momento estou aprendendo que para comer saudável só é necessário adequações e aproveitamento de vários alimentos”.

“Temos só em agradecer que nossa turma foi escolhida; por vocês para compartilhar ensinamentos interessantes sobre alimentação! Foi muito produtivo aprendido; pois tomamos a consciência de que não precisa de receitas mirabolantes e requintadas para ter uma alimentação saudável e com qualidade. A preparação de temperos; receitas básicas e fáceis. Vocês souberam conduzir os ensinamentos sem muito Mimi”.

Propor novas experiências alimentares era um dos objetivos deste trabalho. Segundo as respostas de algumas participantes, verificou-se que novos conhecimentos foram adquiridos.

“Fiquei bastante empolgada com os temperos. Adoro essas opções pois há muito tempo não utilizo industrializados para temperar. Sobre o sal grosso moído, amei a dica. Adorei também o encontro com a explicação das plantas PANC. Fiquei fascinada com essa novidade. Até sabia que existiam algumas flores comestíveis, mas não tinha ideia de que outros “matinhos” pudessem ser usados na nossa alimentação. Além de que alguns tem muitos nutrientes!”.

Os resultados referentes ao comportamento alimentar e a curiosidade das participantes após as intervenções foram positivos. Essas mudanças

identificadas promoveram a reflexão sobre questões envolvendo a melhoria da qualidade de vida a partir de uma alimentação saudável.

“Aprendi a fazer os temperos. Triturei o sal grosso. Ficou bem fininho. Fiz o tempero da carne e do arroz. Ficou perfeito. Não uso mais tempero industrializado”.

“Aprendi muito com nosso grupo de estudos. Obrigada e parabéns por compartilhar esses conhecimentos com a gente”.

A comunicação e a empatia interpessoal são fundamentais para conquistar os objetivos das ações educativas. Desse modo, nota-se que as intervenções foram produtivas e agradaram as participantes do estudo, sugerindo mais encontros a fim de melhorar suas escolhas alimentares e aprender mais sobre os alimentos, já que esses podem influenciar positivamente em seus comportamentos alimentares.

“Adorei os nossos encontros. Aprendi muito em relação aos temperos. Tenho usado direto. Gostaria que tivéssemos mais encontros, pois nossos hábitos de alimentação são muito errados, pois trouxemos de nossos antepassados e eles não tinham o conhecimento que a ciência está comprovando ser errada. Continuem nos proporcionando mais encontros e esclarecimentos”.

“Às futuras nutricionistas, eu só tenho que agradecer o que eu aprendi com vocês, além do carisma e de como vocês transmitem para gente esse grande aprendizado de ter uma alimentação saudável, sem gastar muito. Maravilhosa essas receitas que nos passaram, espero que não termine por aí, muito obrigado e sucesso para vocês”.

## DISCUSSÃO

Os adultos, condizentes às questões culturais, têm a sua trajetória marcada por experiências, conhecimentos e reflexões sobre acontecimentos vivenciados consigo ou com outras pessoas. Então, por experimentar essas peculiaridades da vida, seus conhecimentos acumulados podem influir diferentes habilidades e dificuldades nos processos de aprendizagem<sup>15</sup>. No presente estudo, a medida que se apresentavam os graus de processamento dos alimentos às mulheres, surgiram mais exemplos delas e dúvidas quanto a determinados alimentos

serem *in natura* ou minimamente processado, processado ou ultraprocessado.

O estudo de Silva et al.<sup>2</sup>, com 15 usuários praticantes de atividade física, sendo 40% idosos e 60% adultos, apresentou modificações importantes nos hábitos alimentares, além da referida melhoria na qualidade de vida, através de seis encontros de educação nutricional. Esse achado é corroborado com os resultados do estudo, em que as mulheres demonstraram entusiasmo com as diferentes receitas e sabores que o sal temperado pode propiciar.

As participantes manifestaram interesse em conhecer diferentes alimentos e se impressionaram por plantas que nem sabiam que poderiam ser comestíveis, como as PANC. O grupo gostou e ficou surpreso do quanto aqueles “matos” poderiam ser tão saborosos *in natura* e em receitas. Desta maneira, esse resultado é verificado em outras pesquisas, as quais identificaram aumento da curiosidade e conhecimento sobre assuntos relativos à nutrição e tendência de mudança do comportamento alimentar em decorrência das ações educativas nutricionais<sup>16, 17</sup>.

O conceito da alimentação saudável não se restringe somente à perspectiva biológica, como também às diferentes formas de construção social, econômica, ambiental e comportamental<sup>18</sup>. De acordo com Sibilia et al.<sup>19</sup>, circunstâncias desagradáveis e determinadas privações podem proporcionar o maior potencial de crescimento, já que afetam o desenvolvimento ao assumir atributos valorizados na cultura globalizada atual. No entanto, foi citado nos relatos a importância da adequação e do aproveitamento dos alimentos como promotores de saúde e não a privação dos mesmos.

O desenvolvimento econômico e as mudanças relativas à produção, conservação e consumo têm influenciado no comportamento alimentar da população. Isso, está alinhado de acordo com as relações familiares, situações de trabalho e socioeconômicas, o que dá sentido às escolhas e a autonomia individual<sup>20</sup>.

O processo educativo como experiência culinária incentiva a autonomia, a criatividade e o protagonismo, já que se aproxima com a área da alimentação, estimulando habilidades culinárias, escolhas e comportamentos alimentares<sup>21</sup>. As mulheres demonstram motivação e identificação

com a praticidade da receita do pão de queijo com nozes, visto que preparações com alimentos simples e acessíveis era um dos temas de muito interesse delas.

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a comunicação e a transmissão das informações ultrapassam as intervenções verbais e visuais, ou seja, para a comunicação ser efetiva deve-se haver escuta ativa e próxima<sup>3</sup>. Assim, desenvolver empatia nas ações de educação nutricional aproxima o público, transmitindo interesse e confiança no conteúdo da apresentação.

A quantidade de mulheres que se ausentaram nas intervenções do primeiro, segundo e terceiro dia foram três, seis e uma, respectivamente. Essa perda amostral pode ser decorrente à falta de empatia com o método desenvolvido, não atendimento às expectativas, objetivos já contemplados e envolvimento de questões emocionais, econômicas e/ou sociais<sup>22</sup>.

Por conseguinte, oficinas educativas e palestras dialogadas sobre a importância do comportamento saudável e adequado podem promover alterações favoráveis no cotidiano dos indivíduos. Neste sentido, destaca-se a grande aceitação e demonstração de interesse dos integrantes do grupo pelas atividades realizadas.

## CONCLUSÃO

A EAN é um método muito utilizado e com desfechos majoritariamente positivos quando relacionados à promoção de saúde e mudanças no comportamento alimentar, melhorando a preferência por práticas alimentares saudáveis.

Considera-se que este relato de experiência em EAN seja mais um com bons desfechos e com objetivos atingidos, já que o grupo se mostrou muito participativo, interessado, disposto a buscar novas informações e colocar em prática todas as explicações e conhecimentos adquiridos.

Portanto, a partir desse estudo, observa-se a importância das propostas de ações de educação alimentar para a promoção de um comportamento alimentar equilibrado associado ao aumento de qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Moratoya EE, Carvalhaes GC, Wander AL, Almeida LMMC. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. *Revista da política agrícola*. 2013; Ano XXII(1): 72-84. Disponível em: <https://seer.sede.embrapa.br/index.php/RPA/article/view/283>
2. Silva RA, Jacinto PVO, DAVIS JRP, Santos LC. Intervenção nutricional integrada à prática de Lian Gong em usuários hipertensos de uma unidade básica de saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Revista de APS*. 2012; 15(3): 356-363. Disponível em: <http://ojs2.ufjf.emnuvens.com.br/aps/article/view/14835>
3. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. 2012. Disponível em: <http://mds.gov.br/central-de-conteudo/seguranca-alimentar/publicacoes-seguranca-alimentar-1>
4. Guerreiro MD, Abrantes P. Como tornar-se adulto: processos de transição na modernidade avançada. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*. 2005; 20(58): 157-212. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-69092005000200008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69092005000200008&lng=en&nrm=iso)
5. Neves MA. Anotações sobre trabalho e gênero. *Caderno de Pesquisa*. 2013; 43(149): 404-421. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-15742013000200003&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-15742013000200003&script=sci_abstract&tlng=pt)
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais da saúde. 2016; 1 ed. Disponível em: [http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_alimentacao](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/desmistificando_duvidas_alimentacao)
7. Gomes ACM, Dias CP, Guerra RO, Salvo VLMA. Impacto de estratégias de educação nutricional sobre variáveis antropométricas e conhecimento alimentar. *Revista Brasileira de Promoção em Saúde*. 2013; 26(4): 462-469. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3111>
8. Torres HC, Hortale VA, Schall V. A experiência de jogos em grupos operativos na educação em saúde para diabéticos. 2003; 19(4): 1039-1047. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2003000400026&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2003000400026&script=sci_abstract&tlng=pt)
9. Bordenave JD, Pereira AM. Estratégias de ensino aprendizagem. 4 ed. Petrópolis: Vozes; 1989.
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2014; 2 ed. Disponível em: [http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia\\_alimentar2014](http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar2014)
11. Kelen MEB, Nouhuys ISV, Kehl LC, Brack P, Silva DB. Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas. 2015; 1 ed. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>
12. BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não-convencionais: (tradicional). 2010; 1 ed. Disponível em: [https://www.abcsem.com.br/docs/cartilha\\_hortaliças.pdf](https://www.abcsem.com.br/docs/cartilha_hortaliças.pdf)
13. BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Hortaliças não convencionais. 2012. Disponível em: [https://bibflora.medialab.ufg.br/wp-content/uploads/2017/05/cartilha\\_hortaliças\\_ao\\_convencionais.pdf](https://bibflora.medialab.ufg.br/wp-content/uploads/2017/05/cartilha_hortaliças_ao_convencionais.pdf)
14. Fernandes CA. Cozinha do dia-a-dia. 1. ed. Vol. 2. São Paulo: Nova Cultural; 1991.
15. Oliveira MK. Jovens e adultos como sujeitos de conhecimento e aprendizagem. *Revista Brasileira de Educação*. 1999; n 12: 59-73. Disponível em: [http://www.anped.org.br/sites/default/files/rbe/files/rbe\\_12.pdf](http://www.anped.org.br/sites/default/files/rbe/files/rbe_12.pdf)
16. Netto RSM, Teixeira PDS, Reis BZ, Vieira DAS, Costa D, Costa JO. Ações educativas para promoção de hábitos alimentares saudáveis: relato de uma experiência. *Revista de extensão universitária da UFS*. 2013; n 2: 191-199. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/revex/article/view/2330>
17. Cervato AM, Derntl AM, Latorre MRDO, Marucci MFN. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em universidade aberta para a terceira idade. *Revista de Nutrição*. 2005; 18(1): 41-52. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000100004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000100004&script=sci_abstract&tlng=pt)
18. Pinheiro ARO. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. *Saúde em debate*. 2005; 29(70): 125-139. Disponível em: <https://www.rebdalyc.org/articulo.oa?id=406345255003>
19. Sibilia P, Jorge MF. O que é ser saudável? Entre publicidades modernas e contemporâneas. *Galaxia*. 2016; (33): 32-48. Disponível em: <http://>

[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-25532016000300032&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-25532016000300032&lng=pt&nrm=iso)

20. Oliveira TC, Czeresnia D, Vargas EP, Barros DC. Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. 2018; 22(65): 435-446. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832018000200435&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-32832018000200435&script=sci_abstract&tlng=pt)
21. Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin SA. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. 2007; 20(6): 571-588. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000600001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000600001)
22. Benetti SPC, Cunha TRS. Abandono de tratamento psicoterápico: implicações para a prática clínica. Arquivos brasileiros de psicologia. 2008; 60(2): 48-59. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672008000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672008000200007)