

---

## Artigo de Relato de Experiência

### Educação alimentar e nutricional aplicada a adultos através de oficinas gastronômicas

Food and nutrition education applied to adults through gastronomic workshops



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i3.7351>

---

Vanessa Backes<sup>1\*</sup>, Angela Cristina Mello dos Santos<sup>2</sup>, Ermes Botene Júnior<sup>3</sup>, Ricardo Henrique Cortese Magalhães<sup>4</sup>

#### RESUMO

**Objetivo:** Este estudo tem por objetivo relatar a aplicação de educação alimentar e nutricional (EAN) para adultos, baseada na metodologia ativa, através de oficinas gastronômicas. **Materiais e Métodos:** Experiência da ação, desenvolvida por 3 acadêmicos de Nutrição de uma Universidade privada da região do Vale dos Sinos, aplicada ao grupo de funcionárias terceirizadas, responsáveis pela limpeza do campus universitário. Foram 5 encontros: para conhecer o público participante, seus comportamentos alimentares e expor o plano de trabalho; convidar e disponibilizar ficha de inscrição; aplicar oficinas culinárias de preparações salgadas e doces, enfatizando a promoção da alimentação adequada e saudável; e solenidade de formatura, com entrega de certificados.

---

<sup>1</sup> Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS, São Leopoldo, Brasil. E-mail: [vbackes@unisinors.br](mailto:vbackes@unisinors.br)

<sup>2</sup> Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS, São Leopoldo, Brasil. E-mail: [angelacrimello@gmail.com](mailto:angelacrimello@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS, São Leopoldo, Brasil. E-mail: [ermes\\_junior@hotmail.com](mailto:ermes_junior@hotmail.com)

<sup>4</sup> Universidade do Vale do Rio dos Sinos, UNISINOS, São Leopoldo, Brasil. E-mail: [rmagalhaes1997@hotmail.com](mailto:rmagalhaes1997@hotmail.com)

\* **Autor correspondente:** Rua Padre Luiz Gonzaga Jaeger, 570. São Leopoldo-RS. Brasil. CEP: 93022250

**Submetido em:** 07.08.2020

**Aceito em:** 24.02.2021

**Resultados e Conclusão:** Conhecendo que as participantes tinham comportamento alimentar urbano, com poucas refeições ao dia, alta ingestão de lanches, alimentos industrializados e ultraprocessados, a atividade de EAN, fundamentada no Arco de Maguerez, permitiu às participantes compreenderem seus hábitos alimentares, construindo autonomia para realização de escolhas saudáveis, através do conhecimento e prática de novas preparações culinárias. Conclui-se que a aplicação prática de EAN, através de oficinas gastronômicas, estimula melhores escolhas nutricionais.

**Palavras-Chave:** Educação Alimentar e Nutricional; Oficina Culinária; Comportamento Alimentar; Adultos.

#### ABSTRACT

**Objective:** This study aims to report the application of food and nutrition education (EAN) for adults, based on active methodology, through gastronomic workshops. **Material and Methods:** Experience of the action, developed by 3 Nutrition students from a private university in the Vale dos Sinos region, applied to the group of outsourced employees responsible for cleaning the university campus. There were 5 meetings: to get to know the participating public, their eating behaviors and expose the work plan; invite and make available registration form; apply culinary workshops on savory and sweet preparations, emphasizing the promotion of adequate and healthy eating; and graduation ceremony, with delivery of certificates. **Results and Conclusion:** Knowing that the participants had urban eating behavior, with few meals a day, high intake of snacks, industrialized and ultra-processed foods, the EAN activity, based

on the Arch of Maguerez, allowed the participants to understand their eating habits, building autonomy to make healthy choices, through knowledge and practice of new culinary preparations. It is concluded that the practical application of EAN, through gastronomic workshops, stimulates better nutritional choices.

**Keywords:** Food and Nutrition Education; Cooking Workshop; Eating Behavior; Adults.

## INTRODUÇÃO

A humanidade tem necessidade de viver em conjunto, socializar é um comportamento histórico e essa prática está fortemente relacionada ao ato de comer. Desde o princípio o ser humano compõe suas tarefas em torno da alimentação, faz dela um envolvimento, proporcionando uma troca de saberes durante as atividades pertencentes a este ato, tornando agradável partilhar conhecimentos sobre o mesmo<sup>1</sup>.

O lugar mágico que incrementa um encontro para transformações, onde se produz o remédio que tudo remedia, e que revela emoções é a cozinha onde o saciar da fome e a troca de carinho constroem satisfação. A cozinha ensina que o preparo e a partilha da comida podem formar um grupo social e perpetuar comportamentos e costumes alimentares por gerações<sup>2</sup>.

O contato com o alimento sofreu drástica mudança durante o crescimento da indústria, que demonstra ter cada vez mais influência sobre os hábitos diários da população. Trabalhar, estudar, o trânsito, a escassez de tempo e a falta de informação implicam em um estilo alimentar cada vez mais urbano, baseado em lanches e refeições fora de casa, com maiores intervalos, em números reduzidos e porções maiores<sup>3</sup>.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) promove o autocuidado e a autonomia, valorizando a cultura alimentar local e a culinária enquanto prática emancipatória para impulsionar a prática de hábitos alimentares saudáveis, capacitando o cidadão à autonomia e independência no exercício do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)<sup>4</sup>.

Quando conseguimos inserir o conhecimento acadêmico junto a realidade da comunidade isso expande o conhecimento dos futuros profissionais,

tornando-os melhores na sua atuação futura com um olhar mais humanizado, além de contribuir para melhorias na comunidade onde as políticas públicas já não são suficientes para suprir a demanda social<sup>5</sup>.

Dividir o conhecimento dentro da cozinha, através de oficinas de culinária, possibilita promover a educação alimentar e nutricional usufruindo de agradáveis ferramentas como texturas, aromas e sabores. Faz do aprendizado uma prática prazerosa, eficaz e motivacional por meio da reflexão sobre a relação entre alimentação, sentimento, cultura e saúde, encorajando a mudança e a manutenção de hábitos alimentares saudáveis<sup>6</sup>. A cozinha sendo o coração da casa, onde acontece a magia do cozinhar, permite aprender, ensinar e criar, proporciona experiência química e afetiva, compõe memórias, transforma insumos em prazeres, cria um momento envolvente do homem com o alimento. Pode ser relaxante, às vezes frustrante e até terapêutico, pois o saber apetece ao que prática sacia<sup>7</sup>.

A EAN mostra que comer vai além de moldar ou alimentar o corpo. Ele deve ser prazeroso, libertador e satisfatório, e não apenas cumprir a “regra” do que é necessário, mas satisfazer a tudo que é preciso sem que haja renúncia da escolha, por isso, conhecer o alimento torna-se forte aliado nas escolhas para modelar o comportamento e revigorar o relacionamento com a comida<sup>8</sup>.

Em busca de hábitos saudáveis, visando proporcionar autonomia nas escolhas alimentares, objetivou-se através deste trabalho aplicar educação alimentar e nutricional para adultos, por meio de oficinas gastronômicas pedagógicas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este relato de experiência faz parte de uma atividade acadêmica do curso de nutrição de uma instituição privada, desenvolvida por 3 acadêmicos, aplicada na cozinha pedagógica da instituição, com a tarefa de planejar e executar ações em alimentação e nutrição além da sala de aula. A turma foi dividida em grupos onde através de um sorteio foi revelado com qual público cada grupo iria realizar a tarefa. O público designado a esse grupo foi o de adultos. Como sugestão da professora que ministra a disciplina fomos até o escritório da empresa terceirizada, prestadora de

serviços à Universidade para realizar o convite aos colaboradores.

Para o planejamento e execução do trabalho utilizou-se como fundamentação o Arco de Charles Maguerez, forte ferramenta na execução de ensino-aprendizagem para implementar o uso da problematização. O arco propõe avaliar a realidade social através de 5 etapas: a observação da realidade, os pontos-chave, a teorização, as hipóteses de solução e aplicação à realidade, como serão apresentadas a seguir<sup>7</sup>.

Na etapa da observação da realidade ocorreu a visita ao escritório da empresa teve como propósito a observação da realidade, o que permitiu ao grupo inteirar-se com a equipe do turno da tarde e conhecer os processos de funcionamento da limpeza e manutenção. O grupo de alunos foi recebido pelo coordenador da equipe e duas supervisoras que auxiliam na organização das equipes e distribuem as tarefas a serem realizadas dentro da universidade, seguindo o quadro de funcionários e a escala usual dos espaços.

A visita ocorreu durante a troca de turno, com alguns dos funcionários da equipe e em uma breve conversa foi apresentado o projeto que propunha aplicação de EAN através de oficinas gastronômicas no laboratório de gastronomia.

O grupo de funcionários do setor de limpeza é composto por aproximadamente 70 pessoas, em sua maior parte feminino, de distintas idades, pouca escolaridade e baixa renda. Trabalham de forma terceirizada, em um local grande, fazendo com que muitos dos funcionários não conheçam todos os ambientes, como a cozinha e a biblioteca.

A equipe presente no momento da visita se mostrou tímida, porém, interessada na proposta apresentada. Uma das supervisoras comentou que algumas funcionárias tinham muito interesse pela gastronomia.

Perante essa abordagem foi possível observar que o horário de trabalho, a baixa escolaridade, a renda e o tipo de serviço são alguns fatores que comprometem a alimentação dos funcionários compondo a realidade social deste grupo.

A partir disto, os graduandos identificaram os pontos-chave a serem trabalhados com o grupo convidado, sendo os hábitos alimentares urbanos,

com elevado consumo de industrializados, poucas refeições ao dia e preferência por lanches prontos e *fast foods*.

Ainda na observação dos pontos-chave a serem trabalhados, percebeu-se que a equipe possui hábitos diversificados, com colaboradores realizando jejum intermitente por uma escolha pessoal, outros adoram comida, outros detestam a ideia de cozinhar e acabam optando por lanches e *fast foods*. As únicas que declararam priorizar escolhas nutricionais saudáveis relataram ter tido alguma complicação relacionada à alimentação, como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, e em função disso consultaram com um profissional nutricionista e se alimentam de maneira adequada com sua condição de saúde.

Em relação ao comportamento alimentar, as participantes relataram comer o que têm vontade, mas de forma compatível com o orçamento. Todas declararam que já provaram sushis, hamburguers e pizzas em algum momento. Sobre suas escolhas alimentares, o fator predominante para a escolha de o quê comer, foi a vontade, seguido do preço e da necessidade de preparo. A questão sobre o quanto isso é saudável foi levantada por elas, mas ficou explícito que houve uma tentativa de atender alguma possível expectativa dos acadêmicos.

De forma subjetiva, cada uma delas tem sua identidade alimentar. Perante o questionamento sobre como elas veem seus hábitos alimentares, grande parte relatou consumir uma alimentação com baixo valor nutricional por ser menos onerosa, porém querem comer algo gostoso.

Outro aspecto muito forte é a influência cultural e familiar sobre a alimentação, desde a escolha e elaboração até ao jeito de consumir, o que traz diferentes visões sobre a alimentação para cada uma delas e promove comportamentos singulares no relacionamento com o alimento, demonstrados no momento da conversa.

Diante disso, ao definir-se as hipóteses de solução, percebeu-se a necessidade de ofertar uma atividade educativa com metodologia ativa, atraente e de fácil compreensão, que as permitisse ver com outros olhos a alimentação, fazendo com que elas entendessem a diferença entre o alimento *in natura* e os produtos ultraprocessados, possibilitando autonomia em suas escolhas através do conhecimento e da informação adquirida.

As hipóteses de solução foram determinadas acreditando-se que seria importante optar por uma atividade que fosse nos moldes de uma oficina gastronômica, podendo aplicar EAN com metodologia ativa, proporcionando clareza nas informações que seriam compartilhadas, assim criar confiança entre o grupo de alunos e o grupo convidado, tornando uma experiência prazerosa e única.

Foi realizado o convite para a equipe no início do turno da tarde totalizando 15 funcionários, sendo o grupo majoritariamente feminino. Nesse convite o grupo se apresentou, destacando a participação de um dos acadêmicos vencedor do *reality show de confeitaria* criando o encantamento e oferecendo uma atividade no formato de uma oficina gastronômica, destacando que estas teriam como objetivo colocar em prática preparações de receitas pré-definidas pelo grupo onde a primeira oficina seria de preparos salgados e a segunda oficina de preparos doces. Feito o convite, ficou disponibilizada uma ficha para inscrição, com capacidade máxima de 14 participantes. Foram ao total 9 inscritos, porém, compareceram 8 mulheres.

A aplicação à realidade ocorreu através de oficinas culinárias, durante duas manhãs do mês de novembro de 2019, em horário oposto ao turno de trabalho das participantes, com carga horária de 4 horas cada uma delas. Para estimular o trabalho em equipe, as participantes foram divididas em 3 grupos, sendo dois com 3 e um com 2 integrantes, tendo como objetivo proporcionar interação entre elas, reforçando o elo enquanto colegas e desenvolvendo uma experiência enquanto alunas, todas produzindo a mesma receita, com participação conjunta.

Na primeira oficina gastronômica houve a preparação de salgados, como: Bauru Paulista, Pizza de Calabresa e Pão Integral. Esses preparos, escolhidos pela proximidade com o cenário alimentar das participantes, foram realizados no laboratório de gastronomia da universidade e demonstraram a possibilidade e praticidade de produzir um lanche saudável. Foi entregue à cada participante um kit, contendo avental, touca e caneta, e as receitas impressas. As receitas foram todas lidas em voz alta pelas participantes, tendo os acadêmicos como auxiliares para a compreensão e para facilitar o entendimento das mesmas e explicadas como deveriam ser realizados

os preparos. Com os grupos posicionados em suas bancadas foram separados e pesados os ingredientes, realizando cada receita de maneira conjunta. Junto a essa etapa foi abordado de uma maneira muito simples e sutil os seguintes temas: danos que os alimentos ultraprocessados causam à saúde, como e porque evitar os conservantes, estabilizantes e corantes alimentícios e a prática do guia alimentar. Também foi explicado sobre a importância do glúten no preparo dos pães, como optar por alimentos integrais e saber escolher os ingredientes *in natura* na hora dos preparos, além de alguns tipos de fermentação.

Esse momento foi marcante, pois com as informações que o grupo acadêmico trouxe foram surgindo relatos de preparações realizadas em suas casas, que muitas delas não tinham sucesso em preparar, e puderam vivenciar na prática aquele experimento e através do conhecimento saber em que momento elas estavam errando no preparo de suas receitas. Todos os insumos foram fornecidos pela universidade com solicitação prévia, assim como o espaço foi cedido.

No final da primeira oficina gastronômica foi servida uma mesa com as preparações, onde todos falaram um pouco de como foi prazerosa aquela manhã, todas puderam provar as preparações, e observar que mesmo sendo a mesma receita, feita ao mesmo tempo, tiveram resultados diferentes, o que tornou a vivência ainda mais interessante, e todos os preparos estavam saborosos. Durante a refeição, houve compartilhamento de suas histórias, agradecimentos e muita emoção, além de saborearem com calma cada uma daquelas delícias feitas por elas mesmas, ainda incrédulas de que foram elas que prepararam.

A segunda oficina foi de preparos doces: Broa de Leite Condensado, Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate 50% cacau e Muffins de Banana com Canela. Retomou-se a fala sobre os benefícios de produzir os próprios alimentos, de forma a garantir o que terá em sua composição, sem uso de conservantes químicos, corantes, emulsificantes e estabilizantes.

Como na primeira oficina as receitas foram lidas em conjunto interpretando os modos de preparo. Os grupos foram mantidos e compartilharam informações de cada receita. Nesse dia falaram mais da afetividade que os preparos doces trazem para vida, das lembranças de infância

e das experiências nos preparos caseiros, frisando a importância de manter o equilíbrio, evitando o consumo excessivo dos doces.

Com os preparos prontos postos à mesa falou-se de cada preparação, e observando o formato final, apreciando cada doce, foi possível perceber a felicidade daquele grupo de mulheres em saber que conseguiram reproduzir as receitas com maestria, sendo notável a euforia em seus semblantes e falas.

Para além disso a emoção tomou conta naquele momento pois era o último encontro. Seus relatos emocionados de agradecimento por terem vivido uma experiência única, chegando inseguras e tímidas e agora já se sentiam envolvidas com a proposta ofertada. Em suas falas revelaram que realizavam um sonho, de sentar àquela mesa e estar naquela cozinha como convidadas, sendo que muitas vezes entraram apenas para servir.

Nesse dia elas trouxeram receitas que julgavam ser importantes para elas, solicitadas para o encerramento da oficina com uma cerimônia em uma sala, representando um ato de formatura. Essas receitas foram digitadas, impressas juntamente com uma foto individual delas com o grupo acadêmico e expostas em um mural no dia da formatura. Isso tudo então era surpresa.

No dia da formatura foi feito um mural expondo a foto e receita de cada uma, junto a uma mensagem de agradecimento. A recepção foi simples, café, biscoitos e alguns salgados. Elas chegaram, algumas acompanhadas de seus familiares, todas bem vestidas, para uma formatura. Expressando felicidade, entusiasmo, euforia e orgulho ao verem o mural que as esperava, todas queriam fotografar junto ao mural. A cerimônia foi em círculo, permitindo olhos nos olhos para agradecê-las pela dedicação, pelo tempo que dispuseram para realizar as oficinas, e ouvir delas como foi a experiência, ver seus familiares agradecendo, perceber o impacto positivo que foi gerado através dessa atividade na vida dessas mulheres.

Cada uma delas recebeu um certificado pela oficina junto a um kit que continha um livro de medidas caseiras, um pote plástico personalizado e uma luva para pegar formas no forno. O grupo presenteou os acadêmicos e a professora com uma caneca personalizada, com uma foto de todos durante a primeira oficina e a frase: “São

momentos assim que devemos agradecer. Ergo minhas mãos para o céu e grito um muito obrigado por ter vivido uma experiência”.

Houve muita emoção e ficou explícito que dividir o conhecimento só aumentou, tornando inevitável o aprendizado ao contribuir para vida dos outros. Foi uma troca de carinho, aprendizagem e muito respeito, onde elas expuseram sua gratidão através da dedicação e homenagearam com lindas palavras, emoções e lágrimas. Foi um momento honroso.

Após a entrega dos certificados, elas receberam cartões onde poderiam relatar como foi essa experiência. Mantida a grafia, seis delas responderam:

1. *“Minha experiência foi a melhor amei muito foi o melhor que nos aconteceu aqui.” (sic)*
2. *“Essa experiência para mim foi maravilhosa eu só tenho que agradecer por usar essa oportunidade. A gratidão resume tudo. Grata à Deus por colocar vocês em nossas vidas. Obrigado” (sic)*
3. *“Foi uma experiência maravilhosa uma coisa maravilhosa amei tudo deu um gás na minha vida. Só tenho a agradecer sempre por esta equipe maravilhosa. Que Deus abençoe cada vez mais a vida de vocês”. (sic)*
4. *“Tenho como única essa experiência com pessoas profissionais passando um pouco do seu conhecimento para todas nós. E aprender alguns truques na cozinha que vou levar para minha casa. Amei!”(sic)*
5. *“Foi muito bom, muito importante, estou muito feliz, por ter realizado o meu sonho, fazer as receitas com a nutrição. Muito obrigada Professores.”(sic)*
6. *“Experiência maravilhosa e única que nos proporcionar momentos incríveis com pessoas com coração de uma doçura e respeito. Fomos tratadas com muito carinho e dedicação. Obrigada, vocês são demais!” (sic)*

## DISCUSSÃO

A mais satisfatória prova de aprendizagem é saber ensinar, e conceder ao aluno autonomia para ensinar pode formar um profissional mais humano e melhor capacitado. A aplicação de oficinas assistidas por um professor colabora com a confiança do aluno, permitindo o desenvolvimento de atividades transdisciplinares em saúde, que

expandem os conhecimentos adquiridos para além da sala de aula.

Dantas<sup>5</sup> aborda a universidade como ambiente de vivência e formação e como excelente cenário para promoção de saúde, desenvolvimento humano, autonomia e participação crítica. Moldando o profissional com um olhar mais humanizado para entender a realidade socioeconômica e cultural da comunidade de forma mais empática.

Prado et al.<sup>9</sup> enfatizam a responsabilidade do acadêmico, enquanto aplicador das oficinas, em ter uma postura favorável à aprendizagem, proporcionando experiências adequadas e significativas, estimulando atitudes investigativas e curiosidade nos alunos perante o cenário da alimentação. Percebe-se que o método de ensino prático como as oficinas, respeitando as capacidades intelectuais, gera curiosidade e participação, o que proporciona maior percepção do conteúdo exposto tornando o aprendizado mais agradável e estimulante. Isto foi evidenciado ao decorrer das aulas, pelo entusiasmo das participantes e pela facilidade em repetir as receitas em casa.

Conforme o estudo no Caderno Teórico de Educação Alimentar e Nutricional<sup>10</sup>, a EAN exige uma análise do contexto cultural, emocional, educacional e socioeconômico. Entende-se que a partir do conhecimento destes fatores pode-se formular um diagnóstico, reconhecer o problema e como solução para este problema abordar de forma resolutiva ângulos da alimentação com visão transdisciplinar, desde a produção até o consumo, sem desprezar os costumes e as tradições. Este fator contribuiu para que fosse possível propor um cardápio atrativo, abrangendo alimentos de consumo das participantes, trabalhando as receitas de modo que permanecessem atrativas, porém com insumos e técnicas que intensificam seu valor nutricional.

De modo semelhante, Prado et al.<sup>9</sup> abordam uma reflexão sobre a educação superior na área da saúde e as mudanças norteadoras da formação do profissional. Destacam tendências pedagógicas, como o uso do Arco de Maguerez na modulação de um profissional crítico-reflexivo, capaz de contribuir de forma humana com a melhoria da realidade social. Compreende-se que o uso do arco torna a organização do delineamento de estudo mais elaborada, possibilitando reconhecer o problema e

a partir dele trabalhar soluções de maneira efetiva. Esse método facilitou diagnosticar o cenário e as necessidades do público participante, permitindo o desenvolvimento de uma abordagem confortável, entendível e eficaz.

Segundo Assumpção<sup>11</sup>, o ato de alimentar-se vai além da nutrição do corpo, trata-se de um ato sociopolítico e é a partir dele que as pessoas se unem para fazer as refeições e estabelecerem relações. Trazendo esse conceito de alimentação, entende-se que tudo se inicia no comportamento, desde a oportunidade de comer, a escolha do alimento, a sua forma de preparo e seu estilo alimentar, estando profundamente relacionado às emoções, fatores sociais e sensoriais. Foi possível perceber através das falas dos participantes, que o público das oficinas tem hábitos alimentares fortemente relacionados ao estilo de vida urbano, sendo eles um maior consumo de alimentos ultraprocessados, embutidos, com preço mais acessíveis e com mais praticidade.

Para Martins<sup>12</sup> é de extrema importância o conhecimento e domínio das habilidades culinárias para exercer uma alimentação saudável, ainda que estudos voltados para esse tema sejam raros no Brasil. Um estudo realizado, pela primeira vez no Brasil, onde se avaliou o Índice de Habilidades Culinárias, (IHC) dos pais de crianças de uma rede de nove escolas particulares da Grande São Paulo, em que compara o consumo de alimentos ultraprocessados no jantar. Mostrou uma relevância significativa e ao mesmo tempo ao contrário entre as habilidades culinárias e a oferta desses alimentos na dieta das crianças, sendo que 31,3% das calorias dessa refeição eram de alimentos ultraprocessados. Reforçando, assim, que a culinária precisa ser ressignificada para facilitar nos preparos das refeições com o intuito de validar o que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Lima<sup>13</sup> e Alvarenga<sup>8</sup> descrevem o alimento como fonte de prazer, sentimentos, comportamentos, memórias, nutrição e cultura. Através disso compreende-se o alimento e o ato da alimentação como formadores de hábitos que por muitas vezes seguem intactos pela vida inteira. Torna-se necessário formar uma boa relação com o alimento e a prática da educação alimentar permite remodelar estes hábitos para promover saúde e bem-estar. Ao longo das oficinas, a educação alimentar promoveu esse cuidado com a saúde,

pois as participantes demonstraram contemplar seus maus hábitos, expuseram e relataram ter interesse em mudança.

Figueiredo e colaboradores<sup>14</sup> trazem a importância de utilizar como ferramenta de educação alimentar as oficinas culinárias como abordagens educativas, visto que o ato de cozinhar há uma troca de conhecimentos por parte dos participantes criam reflexões a respeito da alimentação, cultura e hábitos alimentares e saúde, além de ser possível o ensino sobre valor nutricional, e aspectos intrínsecos ao alimento.

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>1</sup>, o acesso a informações confiáveis sobre a alimentação adequada e saudável contribui para que as pessoas ampliem sua autonomia ao fazer escolhas alimentares e exercer o direito humano à alimentação adequada e saudável. A autonomia nas escolhas de alimentos fortalece as pessoas, famílias e comunidades, tornando-as produtoras de saúde. Entende-se com isso que gerar a autonomia permite a prática do ideal, através de melhores escolhas, independentemente da posição social. Ainda assim, a realidade assistida durante a aplicação das oficinas demonstra que as informações nos rótulos e embalagens de alimentos ainda não têm linguagem clara, o que por inúmeras vezes dificulta a compreensão do mesmo e compromete a busca pela autonomia nutricional.

Ainda segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>1</sup>, a cultura alimentar está fortemente relacionada com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu estado de bem-estar. Percebe-se com isso que não carece impor novos hábitos. Deve-se sim fomentá-los para remodelar a cultura com liberdade de escolha por alimentos de qualidade, o que fica ainda mais claro quando analisado o resultado de aceitação e aderência às receitas propostas. Por serem compatíveis com os hábitos das participantes, além de adotar as receitas, trouxeram sugestões de complementos saudáveis.

Para Figueiredo e colaboradores, as oficinas culinárias como forma de método de educação para a promoção de alimentação saudável dentro da EAN podem ser eficazes. Podem funcionar como um método que auxilia a mudança, pois faz através da experiência os indivíduos terem

uma expansão da sua consciência entre as suas relações com o alimento, cultura e saúde, incentivando a mudanças e manutenção de novos hábitos alimentares<sup>14</sup>.

De acordo com Monteiro<sup>15</sup> os questionamentos sobre o que ser na vida adulta, relacionados à profissão, expõe a condição de infância como um processo de formação, representando momentaneamente um indivíduo ainda desabilitado para a sociedade. Entende-se esse processo na atual sociedade como definitivo e involuntário, limitando a escolha de acordo com o poder aquisitivo. A construção da autonomia na vida adulta possibilita a retomada de escolhas. Durante as oficinas, ao propor que as participantes fizessem adaptações nas receitas, demonstrando confiança nas participantes, encorajando-as a buscar conhecer ainda mais o alimento para realizarem boas escolhas e no ato de formatura, reconhecendo a aptidão delas através de homenagem e entrega dos certificados foi possível contribuir com a construção dessa autonomia.

Portanto,

*“Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. (BRASIL, 2012, p. 23)<sup>4</sup>*

## CONCLUSÃO

Entende-se que o hábito alimentar tem relação direta com a informação, seja ela cultural, intelectual ou usual. Em contraste a isso se percebe que as práticas alimentares errôneas estão fortemente relacionadas à falta de conhecimento sobre os alimentos e as necessidades do organismo, tornando as atividades em educação alimentar peças imprescindíveis na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Distribuir os saberes sobre Educação alimentar e nutricional através da metodologia ativa é dar acesso à informação, de forma calorosa, permitindo ao indivíduo liberdade de escolha com segurança e eficácia construída na prática.

Aplicação prática de EAN, fundamentada no Arco de Maguerez, através das oficinas gastronômicas, tem reconhecido valor, pois estimula melhores escolhas nutricionais, proporcionando conhecimento, permitindo profunda compreensão dos hábitos alimentares e seus desfechos à saúde, o que é determinante na realização de escolhas saudáveis.

Constatou-se através das oficinas, que a prática de ações em EAN com adultos é forte aliada para a busca de autonomia. E permite ao acadêmico aprender junto ao ensinar, uma satisfação, que expande suas capacidades de compreender, observar e compartilhar o que tem em sua bagagem acadêmica.

Conclui-se que a oficina culinária como prática para a educação alimentar é uma ferramenta efetiva, pois promove reflexão sobre a cultura alimentar e incentiva hábitos alimentares saudáveis.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. Ed. Brasília: 2014. Disponível em: [http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf).
2. Freixa D, Chaves G. Gastronomia no Brasil e no mundo. São Paulo: Editora Senac São Paulo; 2017.
3. França FC, Mendes AC, Andrade IS, Ribeiro GS, Pinheiro IB. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia. 2012 Jun;1:1-7.
4. 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.
5. Dantas SI. Desenvolvimento humano e extensão universitária: o papel da extensão universitária no desenvolvimento humano dos estudantes (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).
6. de Figueiredo SM, de Freitas MC, da Silva JM, Vieira Filho SA, Caligiorne RB. Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável.
7. Ferreira JW, Wayne LS. A cozinha das mulheres: de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários. Revista Espacialidades [online]. 2018;13(1):1984-817X.
8. Alvarenga M, Antonaccio C, Timerman F, Figueiredo M. Nutrição comportamental. Editora Manole; 2015.
9. Prado ML, Velho MB, Espíndola DS, Sobrinho SH, Backes VM. Arco de Charles Maguerez: refletindo estratégias de metodologia ativa na formação de profissionais de saúde. Escola Anna Nery. 2012;16:172-7.
10. Brasil, Caderno Teórico. Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano à alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais. 2013 [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/cadernoteorico\\_ean.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/cadernoteorico_ean.pdf)
11. Assumpção DD, Senicato C, Fisberg RM, Canesqui AM, Barros MB. Are there differences in the quality of the diet of working and stay-at-home women?. Revista de saude publica. 2018 May 3;52.
12. Martins CA. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
13. de Souza Lima R, Neto JA, Farias RD. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2015 Jul 28;10(3):507-22.
14. de Figueiredo SM, Freitas MC, Silva JM, Vieira Filho SA, Caligiorne RB. Oficinas de culinária: método educativo para adesão em patologias crônicas e promoção da alimentação saudável. HU Revista. 2014;40(1 e 2).
15. Monteiro RA. A importância do trabalho na transição para a vida adulta. Desidades. 2014;4:20-9