

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

OFICINAS CULINÁRIAS: uma percepção de construção de
saberes e sabores.

CUITÉ/PB

2018

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

OFICINAS CULINÁRIAS: uma percepção de construção de saberes e sabores.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Nutrição e Saúde Pública.

Orientador (a): Prof. Msc. Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso

Cuité/PB

2018

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes – CRB 15 – 256

O48o Oliveira, Isabela Dantas.

Oficinas culinárias: uma percepção de construção de saberes e sabores. / Isabela Dantas Oliveira. – Cuité: CES, 2018.

66 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2018.

Orientadora: Dra. Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso.

1. Guia alimentar. 2. Oficinas culinárias. 3. Cozinha. I.
Título.

Biblioteca do CES - UFCG

CDU 613.2

ISABELA DANTAS OLIVEIRA

OFICINAS CULINÁRIAS: uma percepção de construção de saberes e sabores.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, na área de concentração em Saúde Coletiva.

Aprovado em _____ de _____ de 2018.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Msc. Vanille Valério Barbosa Pessoa.
Universidade Federal de Campina Grande
Orientadora

Prof. Msc. Ana Beatriz Macêdo Venâncio dos Santos
Universidade Federal de Campina Grande
Examinadora

Prof. Dr. José Justino Filho
Universidade Federal de Campina Grande
Examinador

Cuité-PB
2018

À minha família, base inesgotável de amor,
ensinamentos para meus acertos e júri
mais fiel e justo de meus erros,

Dedico.

AGRADECIMENTOS

À Deus, por ser minha fortaleza e fonte de paz. Quando eu quis desistir Ele insistiu em mim, nunca me abandona, mesmo quando o mundo faz muito barulho e eu não o escuto, Ele sempre está comigo e é promessa em minha vida. Valeu Deus, te amo!

Aos meus pais, por toda dedicação, amor e paciência. Por terem sofrido com minha ausência, minhas dúvidas, meus erros e ainda assim nunca pensarem em me deixar pelo caminho. O verdadeiro amor eu encontrei em vocês.

Aos meus irmãos Beatriz, Clarissa, João Salvino e Júlia, por serem fonte de cuidado, no fim tudo é amor.

À minha Maria, por ser mãe, amiga, anjo e um ser humano inexplicável.

Aos meus tios e primos que me acolheram na minha estadia em Nova Floresta.

À Vanille, que ultrapassa as barreiras da Academia, sendo além de orientadora minha amiga, parceira, incentivadora e gêmea. Obrigado por sua representatividade em minha vida: *“Foi Deus quem te escolheu para ser...”*

Toda minha admiração à Ana Beatriz Venâncio, sua inteligência, articulação e segurança são pilares fortes de seu caráter. Obrigada por participar da minha caminhada.

Ao meu grande amigo Justino Filho, todo o meu respeito. Caminha comigo desde o meu primeiro período e sei que continuará presente em minha vida, minha admiração por você é infundável.

À Delane, por ser minha família fora de casa, minha parceira, pelos momentos felizes e os de acertar os pontos. Minha admiração por você é infinita.

À Laura, por me ensinar que o amor de verdade resiste e ensina e que o perdão é uma nova oportunidade. Tenho muito orgulho da mulher que você se tornou.

À minha amiga Livinha por toda parceria, amizade e laranjadas compartilhadas. Por todos os ensinamentos e oportunidades que vivenciamos juntas, hoje compreendemos de fato que um mais um é sempre mais que dois.

À Lourinho, pela parceria, irmandade, amizade e amor. Minha metade da laranja.

Aos amigos de Nova Floresta e a Raline, Rayanne, Bia, Jossana, Sassa e Júnior Hair, pelas laranjadas, brigas e risadas juntos.

Às ferrugens Elanne, Luana e Milena por tornarem a caminhada mais engraçada e cheia de vivências. Minha história tem muito de vocês.

À minha irmã de vida, de alma, Tâmires, que sempre é apoio, eixo e espelho de virtudes e valores. Um dos maiores amores da minha vida.

Às minhas amigas de sempre Isadora, Beiza, Anne e Thaynná, pelo apoio à distância, pelo amor e cuidado de sempre.

À Alex Mototaxi, Neilton, Amor do bar do ovo e Carlitos, por todo cuidado e parceria, pela confiança, vivência e dedicação.

À meu nutrininho, por terem persistido e insistido, amo vocês.

À todos os professores do Curso de Nutrição e todos os funcionários da UFCG-CES, pela valiosa contribuição à minha formação acadêmica.

A todos os colegas de curso, independentes de serem da mesma turma, mas, que certamente nos conhecemos, convivemos, e aprendemos juntos, nos fortalecemos enquanto pessoas e profissionais.

À minha turma 2013.2, que tornou a caminhada universitária menos cruel e quebrou estereótipos de individualidade. Amo cada um de vocês!

Ao Grupo Vida Nova tudo de melhor que eu tenha e possa oferecer. Vocês foram as protagonistas da minha formação como pessoa e profissional.

Ao Núcleo PENSO por todas as oportunidades proporcionadas e experiências vivenciadas. A minha formação acadêmica se fez nesse espaço.

A cada um do Grupo BBS, pelo apoio, amizade, parceria e carinho que ultrapassam as barreiras do virtual.

Aos amigos Giordano, Ederson, Carla e Dani, pela amizade sempre.

À Cuité, que me acolheu e tem um lugar especial no meu coração.

MEMORIAL

Natural da cidade de Campina Grande na Paraíba, filha de mãe Assistente Social e pai Engenheiro Agrônomo, cresci com a perseverança e a humildade sendo alicerces em minha vida. Dentre meus planos sobre o futuro profissional, ainda criança, queria ser médica cardiologista para que pudesse ajudar outras pessoas e cuidar dos meus pais, para que não precisasse passar com eles o vivido pelo meu avô, incontáveis infartos.

No decorrer do tempo mudei minha concepção sobre várias coisas, enquanto cursava o ensino médio cheia de inquietações resolvi estudar para cursar direito, eu queria trabalhar na área de defensoria pública. Minha formação tinha que ter utilidade pública e compromisso social. A vida foi me conduzindo por caminhos inimagináveis e depois de muito “bater na trave” para entrar no curso de direito resolvi sem nenhum propósito cursar nutrição. Fui por ir, achava eu.

Tive que cursar até o terceiro período para de fato encontrar alegria no curso. Conheci a Saúde Coletiva e a Extensão, e, ainda nesse período ouvi falar de um tal de Paulo Freire. Particpei da seleção para um Projeto de Extensão intitulado “Grupo Vida Nova”, o qual faz parte do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Saúde Coletiva (Núcleo PENSO) e trabalhava com mulheres titulares do Programa Bolsa Família. Fui selecionada como aluna bolsista e a partir daí vi meu sonho de antes agora tornar realidade, encontrei na extensão o que eu mais almejava, o compromisso social. Encontrei na Nutrição a possibilidade de não ser uma profissional mecanizada a prescrever dietas.

Ao participar do Grupo Vida Nova minhas quinzenas passaram a ser diferentes, entusiasmadas, trêmulas e gratificantes. O medo que eu tinha de errar na frente daquelas mulheres coincidia com o que elas tinham de errar na frente dos universitários. A partir dos encontros com elas, as palavras do homem que conheci lá atrás começavam a fazer cada vez mais sentido, e ele me dizia: “Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo.”

Descobri que o compromisso e utilidade que eu procurava não são ensinados na Academia, essa cadeira não interessa a todos, mas tem um diferencial, um meio que alguns conseguem achar pra chegar neles: a Extensão Popular.

Passei a refletir sobre a extensão como uma experiência fundamental na minha formação enquanto estudante universitária e futura profissional, a qual me proporcionou vivências únicas promovendo tanto o crescimento individual quanto coletivo, tornando possível me preencher na dinâmica da humanidade. Desse dia em diante, prometo todos os dias para meu futuro como Nutricionista: “Vai ter carinho, muito olho no olho e muita conversa pra gente se entender. Vai ter muito compromisso social”.

“Gente simples, fazendo coisas pequenas, em lugares pouco importantes, conseguem mudanças extraordinárias.”

Provérbio Africano.

RESUMO

OLIVEIRA, I. D. **Oficinas Culinárias**: uma percepção de construção de saberes e sabores. 2018. 66f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2018.

É em casa que se inicia os primeiros laços emocionais e sociais com o mundo. É nela que se vivem as primeiras alegrias, tristezas e discórdias. Assim como em nosso organismo, a casa também tem o órgão acolhedor e consolador: a cozinha. Através dela realizamos Oficinas Culinárias como uma forma mais lúdica e prazerosa de trabalhar Educação Alimentar e Nutricional. Deste modo, este trabalho teve como objetivo entender o papel das oficinas culinárias enquanto estratégia de construção social de saberes e práticas em Educação Alimentar e Nutricional. Os dados foram coletados a partir das ações do projeto de extensão “Grupo Vida Novos” mediadas pelos alunos do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Nutrição e Saúde Coletiva (Núcleo PENSO), realizado na cidade de Cuité-PB. Optou-se por uma abordagem qualitativa de pesquisa, característica de pesquisa-ação. Os dados da pesquisa foram analisados a partir da técnica de observação participante, escuta ativa e interpretação de fala dos envolvidos. Os resultados encontrados na investigação foram estruturados por encontros, os quais foram norteados pelo Guia Alimentar para a População Brasileira e além das receitas geraram frases afetivas relativas a estes. O alimento como mediador de relações humanas e sociabilidade. Dessa forma, através da escrita, pode-se compreender a possibilidade de discutir nutrição, direitos humanos, cidadania e outras questões de características à condição humana através das potencialidades da comensalidade e práticas alimentares como mediadores de diálogos.

Palavras chave: Oficinas Culinárias, Cozinha, Guia Alimentar, Extensão.

ABSTRACT

OLIVEIRA, I.D. **Oficinas Culinárias**: uma percepção de construção de saberes e sabores. 2018. 66f. Completion of course work (Undergraduate Nutrition) - Federal University of Campina Grande, 2018.

It is at home that the first emotional and social ties with the world begin. It is in her that live the first joys, sorrows and discord. Just like in our body, the house also has the cozy and comforting organ: the kitchen. Through her we hold Culinary Workshops as a more playful and pleasurable way of working on Food and Nutrition Education. Thus, this work aimed to understand the role of culinary workshops as a strategy for social construction of knowledge and practices in Food and Nutrition Education. The data were collected from the activities of the "Vida Nova" extension project, mediated by the students of the Center for Research and Extension in Nutrition and Public Health (Núcleo PENSO), held in the city of Cuité-PB. We chose a qualitative approach to research, an action research characteristic. The data of the research were analyzed using the participant observation technique, active listening and speech interpretation of those involved. The results found in the research were structured by meetings, which were guided by the Food Guide for the Brazilian Population and in addition to the recipes generated affective phrases related to these. Food as mediator of human relations and sociability. In this way, through writing, one can understand the possibility of discussing nutrition, human rights, citizenship and other issues of characteristics to the human condition through the potentialities of commensality and eating practices as mediators of dialogues.

Key-words: Culinary Workshops, Cooking, Food Guide, Extension.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

EAN – Educação Alimentar e Nutricional

IDEC – Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

OMS – Organização Mundial de Saúde

PBF – Programa Bolsa Família

SAN – Segurança Alimentar e Nutricional

UFCG – Universidade Federal de Campina Grande

LISTA DE QUADROS

- Quadro 1** Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira
- Quadro 2** Número de Encontros realizados com suas respectivas receitas e passos do Guia Alimentar correspondente
- Quadro 3** Relação de Receitas realizadas e Frase Afetiva escolhida por Encontro

SUMÁRIO

1 EM EXERCÍCIO DA COMENSALIDADE: OFICINAS CULINÁRIAS	15
2 OBJETIVOS	17
2.1 OBJETIVO GERAL	17
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	17
3 CAMINHAR LITERÁRIO	18
3.1 EXTENSÃO POPULAR.....	18
3.2 A COZINHA COMO ESPAÇO SOCIAL E OFICINAS CULINÁRIAS ENQUANTO ESTRATÉGIA DE EAN	20
3.3 PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA.....	22
3.4 GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA	24
4 PERCURSOS METODOLÓGICOS	26
5 UM OLHAR SOB AS POTENCIALIDADES DAS OFICINAS CULINARIAS: A CADA PASSO UMA NOVA PERSPECTIVA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.	30
5.1. A AFETIVIDADE DO ALIMENTO: UM MISTO DE MEMÓRIAS E PARTILHAS.	31
5.2. A PRATICIDADE DO COMER TECNOLÓGICO GLOBALIZADO.....	36
5.3. O CULTURAL RITUAL DO COMER E DO COZINHAR.....	46
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	52
REFERÊNCIAS	54
APÊNDICE	62
APENDICE A - Receitas utilizadas nas oficinas culinárias por encontro.....	63
ANEXO	68
ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	69

1 EM EXERCÍCIO DA COMENSALIDADE: OFICINAS CULINÁRIAS

O conceito de extensão universitária é abordado na Política Nacional de Extensão Universitária como práticas que “sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, é um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre universidade e outros setores da sociedade”. Essa política tem como prioridade algumas áreas de atuação para execução das ações onde tem o objetivo articular com pontos relevantes de organização social, nos quais estão incluídos entre eles: a educação, saúde, comunicação e cultura (NOGUEIRA, 2013). Sendo assim, a extensão torna-se algo enriquecedor para os objetivos da universidade, também sendo vista como atividade promotora de conhecimento e expressão do retorno à sociedade daquilo que esta investe na universidade. (MELO NETO, 2006).

Entre as possíveis formas de se fazer extensão, destaca-se a Extensão Popular a qual utiliza a educação como eixo teórico-metodológico, possibilitando uma extensão capaz de priorizar o diálogo, a autonomia, a troca de experiências, a valorização do saber e a amorosidade, fazendo a universidade se sentir sociedade (MELO NETO, 2001, 2004 E RIBEIRO, 2009).

Levando em consideração que a extensão popular enaltece as atividades educativas em grupo, estas se configuram como uma estratégia importante para trabalhar a temática da promoção da alimentação adequada e saudável. Historicamente, os profissionais de saúde seguem o modelo de educação tradicional, o qual pretende mudar comportamentos individuais utilizando estratégias educativas verticais, com transmissão de conhecimentos de forma unilateral, ou seja, de forma que o educador é detentor do saber e o sujeito da ação aprende passivamente os conceitos ensinados (FREIRE, 1996). Desta forma, não são analisados os determinantes sociais que influenciam seus comportamentos, culpando por vezes o indivíduo como sendo o único responsável pela sua condição de saúde. A identidade do sujeito é um produto das relações com os outros, sendo a técnica de grupo um grande potencializador da interação entre os indivíduos. Na saúde coletiva, o objetivo do trabalho com grupos é o desenvolvimento pessoal e social dos participantes, buscando autoconhecimento em nível individual e na coletividade (SOUZA; HORTA, 2012). Formar um grupo não significa apenas juntar pessoas, mas promover interação

e mobilização de cada membro para que se assuma como parte fundamental para o alcance de um objetivo comum (SANTOS, 2007).

Neste contexto de formação de grupos, é possível destacar o Programa Bolsa Família (PBF) como um potencial espaço de atuação em coletividade. Este programa faz parte do Plano Brasil Sem Miséria desde 2011 e reuniu diversas iniciativas para permitir que as famílias deixassem a extrema pobreza, com efetivo acesso a direitos básicos e a oportunidades de trabalho e de empreendedorismo (BRASIL, 2015).

Pensando na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para promoção de saúde há de se considerar que as titulares de direito do PBF são alvos importantes de ações dessa natureza, o Marco de Referência em EAN para Políticas Públicas (2012) apresenta a EAN como um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, inter setorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Desenvolver EAN associada a oficinas culinárias pode fazer com que pessoas modifiquem sua realidade, sem alterar profundamente hábitos e costumes culturais. Desta forma, as oficinas culinárias podem se configurar como uma importante estratégia educacional para realizar ações de EAN (FIGUEIREDO et al. 2010).

As operações culinárias na cozinha são lugares de encontros (ou) de interação das técnicas das relações sociais e das suas reproduções. Através da aquisição dos produtos alimentares, da preparação e distribuição do alimento entre as famílias, a cozinha se impõe como espaço social por meio das condições que ele oferece para a produção dos alimentos, a circulação de objetos domésticos entre as famílias, a comunicação de saberes e o prazer de criação de receitas para expô-las à mesa, durante festividades e encontro com amigos (SILVA, 2009).

Nesta perspectiva, o Projeto de Extensão Grupo Vida Nova vem promovendo atividades socioeducativas visando a cozinha como um ato de construção social, resgate de hábitos e práticas alimentares regionais, cidadania e direitos, com a justificativa de discutir a cozinha enquanto espaço social para Educação Alimentar e Nutricional através de oficinas culinárias, com mulheres titulares de direito do Programa Bolsa Família na cidade de Cuité/PB.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Entender o papel das oficinas culinárias enquanto estratégia de construção social de saberes e práticas em Educação Alimentar e Nutricional.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Apreender a percepção das mulheres em relação à alimentação saudável através de oficinas culinárias;
- ✓ Emponderar as mulheres titulares de direito do PBF no sentido de construir o pensamento crítico em torno da promoção da alimentação saudável;
- ✓ Construir, através do compartilhamento de experiências, resgate de hábitos e conhecimento coletivo a respeito de práticas alimentares regionais;
- ✓ Produzir livro com receitas realizadas durante os encontros do Grupo Vida Nova.

3 CAMINHAR LITERÁRIO

3.1. EXTENSÃO POPULAR

O conceito de extensão universitária é abordado na Política Nacional de Extensão Universitária através das Leis de Diretrizes Brasileira, segundo o qual:

A Extensão Universitária é o processo educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre universidade e sociedade. A Extensão é uma via de mão dupla, com trânsito assegurado à comunidade acadêmica, que encontrará, na sociedade, a oportunidade de elaboração da práxis de um conhecimento acadêmico. No retorno à Universidade, docentes e discentes trarão um aprendizado que, submetido à reflexão teórica, será acrescido àquele conhecimento. Esse fluxo, que estabelece a troca de saberes sistematizados, acadêmico e popular, terá como consequência: a produção do conhecimento resultante do confronto com a realidade brasileira e regional; a democratização do conhecimento acadêmico e a participação efetiva da comunidade na atuação da Universidade. Além de instrumentalizadora desse processo dialético de teoria/prática, a Extensão é um trabalho interdisciplinar que favorece a visão integrada do social. (BRASIL, 2015)

No campo acadêmico, o desenvolvimento de experiências, projetos e programas de Extensão Universitária orientados pela Educação Popular, a extensão popular, vem cultivando, nas várias áreas do conhecimento e inserção social, uma perspectiva diferente e inovadora de interação Universidade/Sociedade. A Extensão Popular dá sentido e direcionamento a uma cultura universitária onde os esforços empreendidos por comunitários, estudantes, técnicos e professores concretizam-se em metodologias capazes de promover o apoio acadêmico aos esforços das classes populares na luta cotidiana pela conquista plena da cidadania, na realização de seus direitos (CRUZ, 2011).

A construção de conhecimento a partir da extensão se faz pela união de saberes sistematizado, acadêmico e popular, apresentando como resultado a democratização do pensamento e participação da comunidade nesta construção (SILVA, 1997). Trata-

se de um processo transformador, emancipatório e democrático, desenvolvido com base no diálogo e principalmente no respeito à cultura local (SERRANO, 2010).

Levando em consideração os escritos de Cruz (2011) a universidade brasileira está em transformação quando em meio às ruas de diversas comunidades, nas casas de suas famílias, nas associações de moradores, nas escolas, creches ou nos serviços de saúde, desenvolvem-se trabalhos sociais em que uma relação profundamente humanizada é estabelecida, criando-se outro compromisso da Universidade com a sociedade, afirmado num diálogo verdadeiro com as classes populares. Nessas experiências, as necessárias transformações acadêmicas são cotidianamente aperfeiçoadas pela vivência dos extensionistas em comunidades, orientada por um jeito diferente de conduzir o processo educativo, cristalizado na metodologia da Educação Popular, a qual foi sistematizada de modo marcante por Paulo Freire. A partir do vínculo estabelecido com as pessoas e sua realidade concreta, elabora-se um agir transformador significativo, que repercute sobremaneira na formação estudantil e docente, contribuindo, de maneira singular, para o enfrentamento das condições desiguais de vida com as quais convivem essas comunidades.

A Extensão Popular se coloca como uma extensão colaborativa no desenvolvimento de um povo, de modo que valorize a cultura e o saber local (SARAIVA, 2017). Freire (1976) reflete sobre a extensão universitária onde na maioria das vezes a universidade enxerga a população apenas como espaços de prática para os alunos, e desperdiçam a oportunidade de enriquecer-se com o saber popular, um saber diferente, construído a partir da experiência do cotidiano. O respeito ao saber popular parte de práticas que dão prioridade ao diálogo e escuta sincera do grupo no qual está se trabalhando, proporcionando a construção de um saber coletivo, onde universidade e comunidade participam conjuntamente na compreensão da realidade.

Nessa direção, a Extensão Popular é colocada em exercício com base nesse pensamento freireano, sendo desenvolvida como um trabalho social útil, reforçando o exercício da democratização em todos os âmbitos da vida social. Com a realização da participação da população, possibilitará que a Extensão Popular seja capaz de promover o diálogo, a autonomia, a idealização de saberes e a amorosidade (MELO NETO, 2006).

A experiência e vivência em saúde pública comprovam que a utilização de grupos é uma boa estratégia para o desenvolvimento de atividades educativas. A sua

utilização está em conformidade com os pressupostos da promoção da saúde, o qual significa fornecer às populações condições para que sejam capazes de melhorar e exercer controle sobre sua saúde (BRASIL, 2002).

Nessa perspectiva, Cruz (2011) aborda essas práticas de extensão popular como uma forma de permitir que as pessoas fiquem mais fortes e construam vínculos sociais mais justos, onde as classes populares marginalizadas passem a atuar como indivíduos ativos e importantes na manifestação de aspectos culturais, econômicos e políticos de sua sociedade.

3.2 A COZINHA COMO ESPAÇO SOCIAL E OFICINAS CULINÁRIAS ENQUANTO ESTRATÉGIA DE EAN

A EAN consolida-se como uma atividade estratégica no atual cenário de transição nutricional, nas políticas e programas e avança conceitualmente para uma concepção que reconhece a ação educativa como processo e incorpora o conceito ampliado de saúde, o diálogo e diversidade de saberes, a integralidade e sustentabilidade do sistema alimentar, a autonomia do sujeito, a intersetorialidade, a valorização da cultura alimentar considerando o alimento, a comida e a culinária como referências (BRASIL, 2012).

Entre achados sobre o tema, o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012) traz o conceito mais aceito sobre EAN atualmente:

“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. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar.”

EAN é uma atividade inerente à prática do profissional de nutrição, prevista pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2005) e realizá-la é, além de lidar com

alimentos, lidar também com um universo de significados do comportamento alimentar (REZENDE, 2015). Ao nutricionista cabe identificar o modo educacional mais apropriado para a difusão do conhecimento, a fim de que as pessoas selecionem alimentos em quantidade e qualidade adequadas, de forma a assegurar a saúde do organismo. É importante levar em conta a renda média familiar e a disponibilidade dos alimentos em âmbito local, dentre outros aspectos sociais e culturais (BOOG, 2010).

Levando em consideração que o que se aprende com prazer se aprende melhor, segundo Rodrigues, Soares e Boog (2005) ao fazer educação alimentar e nutricional não se está apenas lidando com nutrientes, mas com todo o universo de interações e significados que compõe o fenômeno do comportamento alimentar, procedimentos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos (o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo) associados a atributos sócio-culturais, ou seja, aos aspectos subjetivos individuais e coletivos relacionados ao comer e à comida (alimentos e preparações apropriadas para situações diversas, escolhas alimentares, combinação de alimentos, comida desejada e apreciada, valores atribuídos a alimentos e preparações).

É possível que o sujeito modifique sua realidade sem destruir culturas e hábitos através das oficinas culinárias, assim, o sujeito é capaz de reproduzi-la, seguindo passos, e atingir melhores resultados em sua saúde através de um processo educacional, onde se ensina o ser humano a “processar” informações e experiências de forma consciente em seu cérebro (AZEVEDO, 2006).

As oficinas apresentam uma proposta de aprendizagem compartilhada, por meio de atividade grupal, cujo objetivo é construir coletivamente o conhecimento (AFONSO, 2000). Podem contribuir para assimilação e aplicação do conhecimento no cotidiano a partir da prática e do envolvimento emocional das pessoas com a temática proposta. Essa constatação pode reforçar o pressuposto de que as pessoas agem, também, irracionalmente, e por isso a simples e fria transmissão de orientações deve ceder espaço para ações mais dinâmicas e interativas (CAPOBIANGO, 2014).

A “Oficina de Culinária” torna-se um instrumento para a elaboração de políticas públicas saudáveis e reestruturação dos serviços e práticas de saúde. As técnicas utilizadas são aplicáveis e reproduzíveis na promoção da saúde, objetivando orientar

grupos para uma alimentação segura, saudável e acessível, através da utilização integral e consciente dos alimentos (FIGUEIREDO et al., 2010).

O local para realização das oficinas é tão importante quanto as mesmas, propiciando a cozinha como espaço social para construção não apenas de sabores como também de saberes.

Nas cozinhas tal processo acontece através das trocas de saberes, dos pequenos empréstimos de utensílios e produtos. Os favores na troca de um botijão de gás, os encontros para lavagem de roupas no terreiro de uma vizinha ou comadre, o compartilhamento de uma cozinha para o preparo de comidas ou até no cuidado do lar de uma vizinha quando esta precisa sair para ir ao médico ou a cidade. Tais representações refletem condições históricas e econômicas, como também valores sociais e culturais. As operações culinárias na cozinha são lugares de encontros (ou) de interação das técnicas das relações sociais e das representações (SILVA, 2008).

O espaço da cozinha está presente em toda a arquitetura habitacional, formaliza-se segundo inúmeras formas e faz parte do nosso cotidiano. É um espaço cuja essência o torna único no seio da casa porque a sua função está associada a uma das necessidades básicas do ser humano, a alimentação (FLAMINIO, 2006).

O “espaço do culinário” representa um espaço no sentido geográfico (a cozinha, onde se realizam as operações culinárias), no sentido social (onde são operadas as divisões sexuais e sociais da cozinha), e de relações estruturais. O “espaço dos hábitos e de consumo alimentar” envolve o conjunto de rituais que permeiam o ato alimentar a partir da incorporação. Aqui, observa-se a ênfase na variação, de uma cultura para outra e no interior de uma mesma cultura, da estrutura da jornada alimentar, da definição da refeição, das modalidades de consumo, das regras de disposição dos comensais, entre outras (POULAIN, 2013).

3.3 PROGRAMA BOLSA FAMÍLIA

O Bolsa Família é um programa que contribui para o combate à pobreza e à desigualdade no Brasil. Ele foi criado em outubro de 2003 e possui três eixos principais: **Complemento da renda** — todos os meses, as famílias atendidas pelo Programa recebem um benefício em dinheiro, que é transferido diretamente pelo

governo federal. Esse eixo garante o alívio mais imediato da pobreza; **Acesso a direitos** — as famílias devem cumprir alguns compromissos (condicionalidades), que têm como objetivo reforçar o acesso à educação, à saúde e à assistência social. Esse eixo oferece condições para as futuras gerações quebrarem o ciclo da pobreza, graças a melhores oportunidades de inclusão social; **Articulação com outras ações** — o Bolsa Família tem capacidade de integrar e articular várias políticas sociais a fim de estimular o desenvolvimento das famílias, contribuindo para elas superarem a situação de vulnerabilidade e de pobreza (BRASIL, 2015).

O governo do presidente Fernando Henrique Cardoso, instituiu alguns Programas de Proteção Social aos quais dentre eles estão: os programas Bolsa Escola e Bolsa Alimentação, o Auxílio Gás dentre outros programas de assistência e geração de renda. O Programa Bolsa Escola foi criado com o objetivo de proporcionar um compromisso das famílias em manter seus filhos estudando, sendo esta a contrapartida para ter acesso ao benefício (KLEIN, 2005).

Dentre os objetivos do programa não está apenas a redução da pobreza, mas, sobretudo a eliminação do trabalho infantil. Consideram que a falha dos programas Bolsa Escola e Bolsa Alimentação foi que alguns de seus critérios eliminavam a possibilidade de outras famílias, tão pobres quanto às beneficiárias, receber as transferências. Por isso, em 2003, durante o início do Governo Lula, todos os benefícios foram unificados criando o Programa Bolsa Família. (SENNA et al., 2007). Já se apresentam dados que incluem esse programa como um dos maiores em transferência de renda do mundo. Segundo os estudiosos, no ano de 2010 o benefício já abrangia um total de 11 milhões de famílias (SOARES, RIBAS e OSÓRIO, 2007).

O surgimento do Programa Bolsa Família ocorreu sobre bases bem definidas, “a construção de uma democracia social que assegure condições de igualdade aos indivíduos”. Desta forma, o programa Bolsa Família torna-se numa ação efetiva de transferência de renda para as famílias mais carentes e proporciona o rompimento do ciclo de transmissão da pobreza, sendo estes os dois objetivos básicos do programa. Segundo os autores, os cumprimentos das condições educacionais e sanitárias são mecanismo para o cumprimento dos objetivos de transferência monetária (KLEIN, 2005).

Para o sucesso de sua implantação, Santana observa (2007, p. 6) que “o Bolsa Família foi pensado como uma política social com gestão participativa da comunidade

e por isso deveriam ser criados comitês gestores nos municípios”. Ponderando que o programa é, “um processo de emancipação que parte da família, articula com a comunidade”, e reconhece o PBF como um meio, não como um fim.

De modo geral, é preciso haver uma preocupação com o caráter do Programa, uma vez que não há medidas focadas na geração de emprego e renda, que aliadas às estratégias políticas e socioeducativas, poderiam cooperar com o rompimento do ciclo de reprodução da pobreza. Na opinião dos estudiosos, essa pode ser considerada a maior debilidade do PBF, ou seja, a incapacidade de inserir esta população adulta no ciclo produtivo da economia (SENNÁ et al., 2007).

3.4 GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Os diversos desafios contemporâneos relacionados à alimentação e nutrição, tanto a desnutrição ligada à fome e pobreza, como a obesidade relacionada ao estilo de vida e ao ambiente obesogênico da sociedade atual, entre outras questões (como o atual modelo de produção de alimentos, por exemplo), têm levado os países a determinar políticas e diretrizes nacionais voltadas ao estabelecimento de ações para o enfrentamento dessas questões. A OMS propõe que os governos forneçam informações à população para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis em uma linguagem que seja compreendida por todas as pessoas e que leve em conta questões culturais, sociais, econômicas e ambientais (BRASIL, 2003; BRASIL, 2014).

Os guias alimentares são instrumentos oficiais que definem as diretrizes alimentares a serem utilizadas na orientação de escolhas de alimentos mais saudáveis pela população, com o objetivo de contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem modos de viver mais saudáveis, promovendo a saúde e prevenindo as doenças relacionadas à alimentação. (MARTINS, 2008; BARBOSA, 2006). Seguindo orientação da Organização Mundial da Saúde (OMS), as recomendações são baseadas em alimentos e não em nutrientes; contudo, os parâmetros nutricionais são considerados, sendo os alimentos organizados em grupos de acordo com seus nutrientes principais. Os guias devem incluir também a relação existente entre os alimentos e a saúde dos indivíduos (FREIRE, 2012).

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado no ano 2006, apresentou as primeiras diretrizes oficiais para a população brasileira. Diante das transformações

sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição se fez necessária à revisão das recomendações. O Ministério da Saúde lançou no ano de 2014 o novo Guia Alimentar para a População Brasileira. A atualização da publicação relata quais cuidados e caminhos para alcançar uma alimentação saudável, saborosa e balanceada. Ao invés de trabalhar com grupos alimentares e porções recomendadas, indica que a alimentação tenha como base alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), além de evitar os ultra processados (como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes) (BRASIL, 2014). Está direcionado não só ao governo como também à indústria de alimentos e aos profissionais de saúde (FREIRE, 2012).

O guia brasileiro atual traz uma forte valorização da culinária do país, incentivando o consumo de alimentos regionais nas preparações culinárias. Além disso, em função do referencial da SAN, a preocupação com a sustentabilidade do ambiente está presente no guia brasileiro. Vale ressaltar que o atual conceito de SAN vigente no Brasil valoriza o acesso quanti e qualitativo aos alimentos sem comprometimento de outras necessidades humanas básicas (ANDRADE, 2016) conforme o estabelecido pela Lei Orgânica de SAN de 2006:

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 ambientais, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (PINHEIRO, 2008).

O processo de construção de um guia alimentar, independente do país, é complexo e abrange diversas etapas até a sua implantação e divulgação. No entanto, vale ressaltar que o guia alimentar brasileiro tem sido considerado uma importante referência entre os guias alimentares atuais, por valorizar questões como comer em companhia, diversidade cultural e, especialmente, o posicionamento político que defende ao recomendar o uso limitado de alimentos ultraprocessados, levando em conta as evidências científicas atuais (ANDRADE, 2016).

4 PERCURSOS METODOLÓGICOS

O presente estudo configurou-se como uma pesquisa-ação e por isso, de abordagem qualitativa e utilizando a técnica de observação participante. Essa metodologia é definida como um tipo de pesquisa de base empírica, ou seja, baseada na descrição, observação e ação da realidade. Compreende-se a pesquisa-ação como um tipo de pesquisa social que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo, no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação da realidade a ser investigada estão envolvidos de modo cooperativo e participativo (THIOLLENT, 1985).

A pesquisa-ação é compreendida por observar para reunir informações e construir um cenário; refletir para explorar, analisar e interpretar os fatos; agir, trabalhando com intervenções e avaliação das ações. Nessa perspectiva é preciso planejar e estabelecer os pontos iniciais da pesquisa para entendimento de ambos sobre o que será desenvolvido (STRINGER, 1996).

Nesse contexto, o estudo foi realizado na zona urbana do município de Cuité/PB, no bairro Bela Vista, com mulheres em vulnerabilidade social e titulares de direito do Programa Bolsa Família, que participam de um projeto de extensão intitulado Vida Nova, o qual, existe há seis anos e a pesquisadora está inserida ativamente há três anos. Participam deste projeto cerca de 12 mulheres, que é o número médio de participantes por encontro neste estudo. Para não identificação e resguardo da identidade das participantes foram utilizados codinomes para cada participante, optou-se por nome de mulheres que marcaram a história com sua trajetória. Foram elas: Margarida Alves, Frida Kahlo, Tarsila do Amaral, Maria da Penha, Maria Quitéria, Anita Garibaldi, Carmen Miranda, Joana D'arc, Cora Coralina, Carlota Joaquina, Dandara dos Palmares e Celina Guimarães.

Como se trata de uma pesquisa desenvolvida dentro de um projeto de extensão, inicialmente foi feito um levantamento e problematização a respeito de todos os temas que foram discutidos ao longo do projeto, assim como um resgate de todas as ações construídas ao longo dos quatro anos. Essa fase de levantamento de conteúdos já trabalhados foi essencial para a decisão da utilização das oficinas culinárias como método de construção de conhecimento.

Foram realizados encontros quinzenais nas casas das participantes do projeto com o intuito de desenvolver uma receita culinária por vez decidida pelo grupo. Com exceção da primeira receita, que foi escolhida pela pesquisadora de acordo com critérios retirados do Guia Alimentar para População Brasileira, as demais receitas foram escolhidas uma por vez ao término de cada encontro.

A ação central de cada encontro foi a oficina culinária a qual foi escolhida por permitir uma construção coletiva do aprendizado, além desta, foi utilizada a metodologia de roda de conversa por se tratar de um método ativo e participativo, que pôde ser realizado no espaço da cozinha de cada encontro. Ao término da etapa das oficinas culinárias foi feita a revisão de todos os encontros e a junção de todas as receitas em um livro protótipo artesanal e manual, para a partir deste originar-se o produto final, um Livro de Receitas do Grupo Vida Nova.

Cada encontro se caracterizou pelas preparações culinárias, o qual sempre era iniciado por uma conversa informal fazendo com que as participantes ficassem mais à vontade para discutir sobre a temática posteriormente. Em meio à preparação da receita era concomitantemente discutido um tema pré-estabelecido norteado pelos dez passos do novo Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014) e que fazia relação com a culinária executada, como forma de discutir a cozinha como ato social. Posterior a isso, a degustação.

O Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014) apresenta dez passos (Quadro 1) acerca da construção de hábitos alimentares mais saudáveis, necessários tanto na política de segurança alimentar e nutricional como na promoção da prevenção de agravos à saúde que advenham de uma alimentação insuficiente ou inadequada. Assim, um ou mais de um passo do referido guia era escolhido para nortear a conversa no decorrer de cada encontro.

Quadro 1: Dez Passos Para uma Alimentação Saudável segundo o Guia Alimentar para População Brasileira

PASSO 1	Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
PASSO 2	Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

PASSO 3	Limitar o consumo de alimentos processados.
PASSO 4	Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
PASSO 5	Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
PASSO 6	Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
PASSO 7	Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
PASSO 8	Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
PASSO 9	Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
PASSO 10	Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: (BRASIL, 2014)

A coleta das informações foi realizada a partir da interação com os indivíduos participantes da pesquisa, sendo na forma de compartilhamento de suas rotinas, preocupações e experiências de vida. Todas as informações foram documentadas através de captação de imagem, gravações de áudio e vídeo.

O uso de captação de imagens e sons contribui para o aprofundamento das entrevistas para conhecer melhor o universo de estudo, trata-se de um método de observação indireta de coleta de dados (PINHEIRO, 2005).

Também foram feitos registros, no formato de diário de campo, a cada encontro sobre o que foi falado e discutido para posterior análise. O método de Diário de Campo é caracterizado por ser um documento pessoal utilizado pelos investigadores para registrar/anotar os dados recolhidos associados com a realidade vivenciada na qual o pesquisador está inserido, susceptíveis de serem interpretados (LEWGOY, 2005).

A análise de dados foi realizada de forma descritiva utilizando como referência metodológica o Guia Alimentar. Para as informações coletadas por meio de áudio e vídeo foram realizadas inicialmente as transcrições para posterior análise descritiva.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, via Plataforma Brasil sob registro 79345017.5.0000.5182. Os participantes concederam sua anuência via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde foram informados sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa lhes acarretar, na medida de sua compreensão e respeitados em suas singularidades, conforme regulamenta a Resolução n. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Mediante aprovação, foi dado início à pesquisa.

5 UM OLHAR SOB AS POTENCIALIDADES DAS OFICINAS CULINARIAS: A CADA PASSO UMA NOVA PERSPECTIVA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Após a utilização desses métodos foi possível obter os resultados que serão descritos abaixo.

A alimentação é considerada um meio básico de recomposição, manutenção e de sobrevivência. Segundo Santos (2005), o alimento tem uma grande importância histórica, visto que apresenta variações dos hábitos e práticas alimentares de acordo com cada grupo social. Porém, as cozinhas de um modo geral (locais, regionais, nacionais e internacionais) apresentam uma grande diversidade de produtos, ocasionados devido ao compartilhamento social e cultural. A prática da alimentação é vista para além do valor nutricional, é reconhecido como um ato social, em razão de apresentar comportamentos ligados aos costumes, crenças, situações, etc.

Dessa forma, nessa perspectiva de compartilhar hábitos, costumes, saberes e sabores a oficina culinária realizada a cada encontro proporcionou a elaboração de uma de uma preparação local acompanhada de um diálogo - que pode-se popularmente chamar de “papo de cozinha” ou “conversa ao pé do fogão” - norteado pelos passos do Guia Alimentar para População Brasileira, como pode ser observado de forma sistematizada no Quadro 2.

Quadro 2: Número de Encontros realizados com suas respectivas receitas e passos do Guia Alimentar correspondente.

ENCONTRO	RECEITA	PASSOS DO GUIA ALIMENTAR QUE NORTEARAM O DIÁLOGO
1	Suflé de tapioca	7
2	Tapioca de forno	5
3	Bolo de cuscuz	5
4	Bolo de coco	6 e 9
5	Pizza de macaxeira	1,2,3 e 4
6	Mousse de maracujá feito com inhame	4 e 10

7	Bolo de aveia com maçã	8
8	Bolo de banana	7

Fonte: própria

5.1. A AFETIVIDADE DO ALIMENTO: UM MISTO DE MEMÓRIA E PARTILHAS.

Cada indivíduo guarda momentos únicos dentro de si e o alimento tem a característica de estar ligado a cargas afetivas e emocionais. Uma comida carrega um cuidado, um carinho especial, por isso é importante reconhecer estes momentos de integração dos alimentos com as recordações e transmitir esses ensinamentos para as gerações adiante. O valor do alimento está também na história que se conta ao redor dele, da lembrança e afeto que ele carrega. O sabor de um passado pode ser despertado a qualquer tempo, talvez as pessoas vivam sempre a procura de pratos que despertem às lembranças da alma e que alimentam o coração.

Foi possível apreender que o cozinhar coletivo despertou lembranças do passado remontando vivências que agradam. Como as memórias, lembranças e afetividades estão aproximadas e diretamente ligadas ao alimento, e, como é possível transcender o tempo e o espaço através do comer e das figuras alimentares, constituindo que os gostos alimentares são as marcas mais fortes de vivências passadas, que possam remeter a lembrança de uma infância caracterizada por brincadeiras no sítio.

“Mãe fazia uns beiju bem macio com a goma da mandioca, não era Anita Garibaldi? - referindo-se a sua irmã, também do grupo – era bom demais aquele tempo, isso me lembra quando a gente roubava as galinhas dos sítios vizinhos como forma de brincadeira.” (Maria Quitéria).

Alimentar-se não é só uma questão nutricional ou fisiológica, vai, além disso. Uma das principais memórias do cérebro é a gustativa, através da mesma, ao lembrar-se de um alimento rapidamente vem à memória pessoas, momentos, coisas e sentimentos. Desta forma os hábitos alimentares podem mudar a partir do crescimento, mas a memória, o primeiro aprendizado alimentar e algumas das formas sociais aprendidas através dele permanecem em nossa consciência. (MINTZ, 2001).

Dentre as várias preparações realizadas e matérias-primas utilizadas, falar sobre a mandioca lembrou costumes das casas de farinha que eram muito comuns no

município de Cuité, estas, com grande participação feminina como a força de trabalho. Nas casas de farinha eram feito todo o processamento da mandioca que se resumia a lavagem, descascamento, ralagem, prensagem, peneiramento e torra. Houve a percepção que estes eram espaços essenciais tanto de subsistência como de geração de renda. Foi possível observar também que esses trabalhos eram efetuados em sua maioria entre os membros das famílias e vizinhanças próximas das comunidades, e que, há algumas décadas houve uma época mais difícil de viver do que se vive agora, estes eram caracterizados como períodos difíceis pelo enfrentamento de uma longa seca e crise econômica.

“Lá em casa, mãe sempre levava a gente para as casas de farinhas para ajudar ela... Era uma época de estiagem e difícil acesso às coisas e a gente tinha que plantar pra poder comer e pra vender também.” (Frida Kahlo).

As casas de farinha também se constituem como importantes espaços marcadores de memórias e sociabilidade, elementos estes, importantíssimos pois rotular a casa de farinha como mero espaço concreto e as farinhadas como meros resquícios das práticas folclóricas é não atentar para as significativas relações que se desenrolam no dia a dia de uma farinhada. Caracterizam-se também como lugares de memória, pois as farinhadas trazem marcas, na lembrança e no próprio corpo. (ARAÚJO, 2017).

Foi percebido o quanto que a prática alimentar está diretamente ligada a união, ao afeto, às emoções, e, o quanto que ela se desvaloriza a partir do comer em conjunto para o comer solitário, ou seja, o comer sozinho propicia a não valorização e a falta de afetividade às práticas alimentares, tanto do comer quanto do cozinhar.

O ato de se alimentar está presente no dia a dia de todos, mas com o passar do tempo muitos costumes foram moldando-se dentro das casas. O juntar-se para comer e cozinhar são mediadores de encontros tanto rotineiros quanto dos inusitados, une e aproxima, confraterniza e consola, mas parece estar cada vez mais escasso entre as famílias. A importância destacada para tal ato diminui exponencialmente a cada dia, a cada aplicativo, a cada lançamento de smartphones, filmes ou jogos, a cada prioridade definida para qualquer coisa menos para o comer. E esta falta importância munida também da aceleração do mundo, do trabalho fora de casa, dos prazos a serem cumpridos configuram cada vez mais a aproximação da solidão com o comer.

“Quando eu estou cozinhando pra comer sozinha, faço até sem vontade, mas quando é pra comer com outras pessoas aí sim é bom cozinhar.” (Cora Coralina)

“É ruim demais comer sozinha, a comida não tem gosto de nada.” (Margarida Alves)

A partir do momento que há o enfraquecimento das práticas alimentares, pode-se perceber que a relação entre alimentação e a comensalidade remete à reflexão sobre a solidão, que leva as pessoas a se alimentarem inadequadamente tanto em quantidade, quanto em qualidade, na medida em que se observa uma tendência ao não preparo de alimentos variados e nutritivos, além do aumento do consumo de produtos industrializados ou de fácil preparo (OLIVEIRA e SALLES, 2016). Apesar de todo o contexto, dificilmente escolhe-se fazer as refeições sozinho e, pensando no convívio social, fundamental para o ser humano, as práticas alimentares contribuem para prevenção da solidão e do isolamento (DIOGO, 1999).

Desde os primórdios a descoberta do fogo mudou o comportamento alimentar humano. Ao invés de comer alimentos crus, os alimentos passaram a ser cozidos ou assados, esta prática era feita em grupos que ao cozinhar o alimento também era possível se esquivar do frio das noites a medida que aproximava uns dos outros constituindo a relação de comensalidade, caracterizada por dialogar e trocar experiências do cotidiano enquanto se come junto.

A literatura mostra que a comensalidade é uma das características mais significantes no que se refere à sociabilidade humana, que envolve desde o comer aos modos do comer, envolvendo hábitos culturais, atos simbólicos, organização social e compartilhamento de experiências e valores (FISCHLER, 2011). Na cultura brasileira, “refeição” é considerada um ato social e que, portanto, deve ser feita em grupo para ser percebida efetivamente como uma refeição. (WOORTMANN, 2007).

O cuidado oferecido ao alimento, desde sua obtenção até o uso da preparação final é muito importante e se caracteriza como um ponto essencial para a alimentação saudável e a sociabilidade. Para uma construção da valorização do comer e do cozinhar, indagou-se se a comida servia apenas para matar a fome e satisfazer a necessidade fisiológica, na qual foi apreendido que apesar de todas as mudanças sobre alimentação, a comida ainda tem um grande e importante fator afetivo e emocional:

“Cozinhar também é carinho, é afeto... se a pessoa gosta de alguém inventa um almoço e diz “ah, vou convidar fulano”, vou fazer isso assim porque fulano gosta – se eu soubesse cozinhar eu fazia assim, risos”. (Carmen Miranda)

“A prova disso é que quando chega alguém na nossa casa a gente quer logo oferecer alguma comida né? Então não é importante só para matar a fome, mas é um jeito de agradar”. (Anita Garibaldi)

O alimento posiciona-se como mediador de relações humanas há séculos e continua presente em nossos hábitos convidar para um almoço aquele grande amigo com o qual gostaríamos de estar mais amiúde, para podermos desafogar nosso coração e também enchê-lo com suas palavras e conselhos, fortalecendo a premissa de que a refeição apresenta-se, portanto, como evento humanizador por excelência e que se constitui também em escola de relacionamento, de convivência. (GALLIAN, 2007)

O alimento é um mediador simbólico, que atua nas dimensões cultural, social e psíquica, capaz de se constituir como formador de códigos de comportamento e interação social. Através dele os comensais interagem trocam experiências afinam-se ou desafinam-se em gostos e preferências. (PRADO et al., 2016)

A refeição deve antes de tudo alimentar os sentidos, dessa forma, antes de comer é preciso apreciar com os olhos, sentir o aroma, a textura e saborear, discernindo bem as características, os acidentes dos diversos ingredientes e condimentos. Toda verdadeira refeição, seja simples seja mais sofisticada, significa, comunica e evoca algo que é preciso decifrar e identificar (GALLIAN, 2007).

A falta de tempo e de atenção muitas vezes está intimamente ligada a prioridade que se dá aquilo. Quando se desinteressa do ato de comer, de cozinhar, de escolher minuciosamente os alimentos nas compras, desvaloriza-se o momento de cuidado que deveria ser investido naquilo. Dessa forma foi possível observar que as oficinas culinárias proporcionaram uma reflexão importante acerca do preparo do cuidado com o alimento e de relações afetivas.

“Mas a gente tem de arrumar um tempinho né? Não dá pra viver com essa história de que não tem tempo, porque sempre que a gente quer consegue

conciliar. Eu a partir de agora vou ter mais cuidado com esses detalhes”. (Maria da Penha}

A comida e o comer, embora rotineiras, são centrais no aprendizado social por serem atividades vitais e essenciais, embora rotineiras (MINTZ, 2001). Segundo Gallian (2007) insistir no resgate e na revitalização do comer humanizado, da refeição humanizadora, é trabalhar e investir em prol não apenas da saúde dos indivíduos e das sociedades, mas da própria humanidade. Reumanizar o ato de comer na refeição apresenta-se, portanto, como tarefa essencial no exigente e amplo esforço de reumanização da cultura. Revitalizar e resgatar os hábitos alimentares são um processo muito importante para tornar a alimentação humanizada e como simbolado de sociabilidade.

O alimento está intimamente ligado à memórias afetivas e ao emocional. Foi questionado o critério, além do Guia, das receitas que elas escolheram para realizarem nas oficinas e apreendeu-se que as receitas escolhidas para serem feitas, carregam consigo uma carga emocional e parentescos de afetividade.

“Porque é uma receita fácil de fazer, gostosa e saudável. Escolhi a que achei melhor e por isso resolvi repassar”. (Tarsila do Amaral)

A carga emocional depositada nos alimentos apresenta-se como fator importantíssimo na hora da escolha da receita, a lembrança que vai ser remetida àquele alimento acolhe a dimensão afetiva da alimentação, que engloba a relação com o outro, isto é, da criação e manutenção de formas de sociabilidade bastante ricas e prazerosas (LIMA et al., ibidem).

Foi observado a respeito do espaço da cozinha que o ambiente aproximou as relações afetivas que estavam distanciadas, a cozinha proporcionou uma aproximação enquanto grupo e as deixou mais a vontade para as discussões de assuntos.

“Eu acho que o espaço melhorou até nossa relação. A gente se uniu mais, ficou todo mundo mais próximas, nas cozinhas mais apertadinhas, deixa a gente mais confortáveis e íntimas, até eu comecei a falar mais”. (Cora Coralina)

O espaço da cozinha é o local de intimidade onde conversas são travadas em volta da mesa e da pia para o fogão. É a partir do compartilhamento do espaço da cozinha e do fazer culinário que se proporciona a autonomia para expressar sua potencialidade criativa – e, por que não, artística – e sua subjetividade através dessa nova linguagem proporcionada pela comida. (SANTOS e LÚCIO, 2017). Neste universo, a cozinha torna-se então, um microcosmo da sociedade e uma fonte inesgotável de saberes históricos (SANTOS,2011).

Apreendeu-se que as oficinas culinárias foram meios de aproximação do cozinhar entre a cozinha e o comer, o hábito de praticar, testar fez crescer o gostar e o admirar pelo cozinhar, como se pode observar:

“Uma das minhas maiores experiências de vida foi durante as oficinas porque eu sempre tive pavor a cozinha e é uma das coisas que a gente começa a criar gosto e aprender quando a gente tá com outras pessoas que sabem fazer a coisa diferente. Aí a gente também vai criando a nossa própria maneira de cozinhar e encarar a cozinha”.
(Joana D´arc)

O cozinhar situa as pessoas num lugar muito particular, para Pollan (2014) cozinhar é, ao mesmo tempo, investigação científica e narrativa pessoal, guia pragmático sobre o preparo de alimentos e reflexão filosófica sobre a transformação da natureza, ele alerta - precisamos reconquistar o território da cozinha. Com isso, reforçamos vínculos comunitários e familiares e, ao mesmo tempo, damos um passo importante para tornar nosso sistema alimentar mais saudável e sustentável.

O exercício frequente de habilidades simples para produzir algumas necessidades da vida aumenta a autoconfiança e a liberdade, reduzindo a dependência do comer às empresas. Cozinhar proporciona a oportunidade de trabalhar diretamente para a própria subsistência e das pessoas que alimentam. (POLLAN, 2014)

E foi pensando justamente na questão de aprender, ensinar, estar junto, ter cuidado e ser saudável que se pensou em produzir o livro de receitas.

5.2. A PRATICIDADE DO COMER TECNOLÓGICO GLOBALIZADO

Nos últimos anos a tecnologia foi se popularizando e atualmente está acessível para qualquer pessoa. Através de uma linguagem muito atraente, visual e cada vez mais fácil de ser manipulada, as pessoas têm todas as informações à mão e acabam se tornando dependentes desses recursos. Os celulares se tornaram quase uma extensão das pessoas, pois passam a noite na mesa de cabeceira, acompanham seus donos ao trabalho, no carro e até na hora das refeições.

A discussão em torno dos passos do Guia Alimentar trouxe para a roda de conversas a influência da tecnologia na alimentação. Foi observado que a atenção que deveria ser voltada para o comer está sendo preenchida pelos meios digitais e eletrônicos, o que preocupa e influi diretamente na saúde dos indivíduos e nas relações de sociabilidade. Percebeu-se que parar por alguns minutos para sentar, comer e conversar não se encaixa mais na correria rotineira que as famílias têm levado:

“La em casa comemos em horários diferentes, a tecnologia nos aproxima em algumas coisas, mas nos distanciam de pessoas e sentimentos, muitas vezes esses são os momentos que podemos estar juntos em casa, mas são atropelados pela falta de tempo e excesso de celular”. (Joana D’arc).

A grande questão é que, quando se deixa esse momento da refeição tranquila passar, perde-se uma oportunidade ótima de aproveitar o tempo em família ou amigos. Em virtude disto Fischler (2011) chama a atenção para o fato de que o modo alimentar contemporâneo coloca em risco a comensalidade enquanto poder de sociabilidade e agregação, pelo fato de que o mundo atual tem facilitado a individualização, inclusive no que se refere à alimentação. Exemplo disso é o número crescente de pessoas que, mesmo no ambiente doméstico, servem o seu prato e se assentam na frente da televisão ou do computador. (LIMA et al., 2015).

A mudança nos hábitos alimentares vai desde a diminuição do espaço que se come à forma que se come. A cozinha passa a ser um lugar de passagem, e não mais de convivência. O consumo passa a acontecer em outro local que não seja a mesa de jantar, o lugar mais frequente é em frente ao aparelho de televisão, a qual ganha mais destaque no ambiente doméstico a cada dia. A refeição passa a girar em torno, não mais da mesa, mas do aparelho de televisão. As interações sociais passam então a ser mais passivas, tornando-se menos significativas (BORGES, 2010). Tal

acontecimento leva à individualização crescente em todos os aspectos, formando uma sociedade de interações pobres e de baixo impacto, com indivíduos cada vez mais fechados à sociabilização, mas, ainda assim, carentes por vida comunitária.

Ao tocante do fazer compras em locais que ofertem variedade de alimentos mais próximos do natural possível, rapidamente remete a referência das feiras livres, local acima de tudo cultural, saudável e que provoca encontros inesperados, desde a colonização atualmente ainda são importantes formas espaciais presentes nas cidades, ocupando destaque principalmente na região do nordeste brasileiro. (COSTA; SANTOS, 2016).

As feiras livres, consideradas formas mais antigas e tradicionais de comercialização de produtos agropecuários ou hortifrutigranjeiros, se originaram na antiguidade, com a troca do excedente da produção entre os produtores que, mais tarde, passaram a comercializá-los em troca de dinheiro (SOUSA, 2004).

Foi observado que mesmo com o crescimento das pequenas cidades, os mercados quando comparados aos das cidades de médio porte ainda são muito subdesenvolvidos e que nestes comércios há o crescimento da comercialização de “produtos empacotados” e uma diminuição ou extinção de venda de produtos mais próximo do natural possível. A transição da modernização, nas cidades pequenas, limita as buscas de produtos naturais nestas redes de mercados. As falas das mulheres demonstraram que existe uma dificuldade em utilizar alimentos mais naturais devido à falta de espaços de comercialização que os ofereça de maneira permanente como se pode verificar abaixo:

“Hoje quando fui ao supermercado comprar o coco não encontrei, só tinha aqueles cocos industrializados de saquinho, seria diferente se a gente tivesse feira todos os dias, ou uma cultura de alimentação mais natural.” (Dandara dos Palmares).

Através de achados na literatura podemos entender que a feira livre é o meio que permite a comercialização de pequenos produtores e que garante o abastecimento regular, de boa qualidade e proporcionando variedade aos hábitos alimentares (BOAVENTURA, et al., 2005), porém começou a perder espaço para comércios de supermercados, shoppings e mercearias que alcançaram um grande crescimento,

aumentando e diversificando os produtos e serviços ofertados, aumentando também a concorrência (COELHO, 2009).

Para conseguir atender os novos hábitos alimentares, os varejos de alimentos estão ajustando seus formatos ao novo estilo de vida dos consumidores, atendendo suas necessidades sem se preocupar com a alta rotatividade dos produtos. Atualmente, verifica-se uma tendência dos consumidores a valorizarem mais os benefícios que o varejo oferece do que a variedade de produtos que lhe é oferecido (REVISTA FRUTIFATOS, 1999).

Os achados de Bleil (1998) remetem que essas mudanças nos hábitos de consumo dos alimentos, decorrem do crescimento da mão de obra feminina no mercado de trabalho, da redução do tamanho da família, do envelhecimento da população, da busca por maior conveniência e, mais recentemente, da preocupação com a segurança dos alimentos.

Mais que hábitos e práticas alimentares, a observação das feiras nos leva a perceber um determinado modo ou estilo de vida, que se mostra particular para um determinado grupo, o que conduz a crer que aquilo que se é colocado no prato, mais que alimentar o corpo, serve também como alimento para as formas de viver. Houve dificuldade para achar o coco seco em supermercados, encontrando-os assim, apenas na feira livre da cidade, que acontece nas segundas-feiras, ou em pequenas vendas locais. A partir disto foi observado que a feira é o local que mais abrange o aporte de produtos mais naturais e que preservar o uso do natural ainda é uma preocupação nos dias de hoje.

“Além de ficar o bolo mais gostoso fica saudável, porque o coco assim natural não tem química, não tem nada. Aquele leite de coco de vidrinho, aquilo ali tem um gosto horrível, além de já vir “contaminado com aquelas coisas” né?” (Cora Coralina)

Levando em consideração o aspecto de práticas alimentares saudáveis é importante destacar que o local que se adquire alimentos para o consumo constitui um fator de segurança, assim, as feiras enquadram-se perfeitamente nestes critérios pelo fato de que os produtos comercializados nestes espaços são mais frescos e naturais. Em vista disso, pode-se afirmar que as feiras realmente são espaços que

estão sendo utilizados pelos consumidores para garantia da segurança alimentar e nutricional. (GALLIANO et al., 2012)

Com o passar dos anos e o surgimento de novos formatos de varejos, as feiras livres foram relegadas ao segundo plano no convívio comercial, pois esses estabelecimentos surgiram com a pretensão de comercializar hortifrúteis frescas como nas feiras livres, garantindo a comodidade de oferecer produtos todos os dias, no mesmo local e com mais conforto do que o encontrado no comércio ao ar livre. (CAZANE et al., 2014). Apesar de este contexto estar presente nas cidades de variados portes, o que pôde ser observado neste estudo é que este público consumidor específico, as mulheres do Bolsa Família, preferiam ter a disposição a feira livre para ter acesso a seus alimentos mais naturais.

O hábito semanal de ir às feiras livres parece esgotado nas várias metrópoles, em cidades menores ainda constitui um vínculo forte com os cidadãos, apesar de grande parte de suas compras terem migrado para supermercados. Sobre este hábito ainda ser pertinente na vida delas notou-se que a feira livre ainda ocupa um lugar sagrado e fiel nas compras dos cidadãos.

“Toda semana eu vou à feira, faço compras de verduras, frutas, coisas mais frescas, o grosso mesmo e algumas outras besteiras a gente compra em supermercados”. (Tarsila do Amaral).

“É porque agora a “feira de pacote”, como se diz, é feita em mercadinho né? Antigamente lá na praça, era no grosso, eram as sacas de farinha, de feijão, fava, açúcar, o povo comprava tudo no quilo e pesava na hora. Agora não tem mais isso, é difícil até de ver por aí.” (Frida Kahlo).

As feiras livres são consideradas uma importante estrutura de suprimento de alimentos das cidades, especialmente as interioranas, pois promovem o desenvolvimento econômico e social, fomentando a economia dessas pequenas cidades. Oferecem produtos sempre frescos e permitem uma relação restrita entre consumidores e produtores e o poder de barganha exercido por eles (COUTINHO, NEVES e SILVA, 2006).

Esses espaços carregam uma forte característica que é o caráter lúdico intrínseco à feira, que além de um espaço de comercialização, é também em um ambiente de encontros, conversas, articulações e diversão. Boaventura et al. (2005) descrevem

que muitas pessoas vão à feira por lazer, “para comer pastel, ver amigos e conversar fiado” destacando que “as feiras são mais que pontos de comercialização da produção da agricultura familiar”, sendo, também, um espaço público para circulação de alimentos, bens, pessoas e culturas (BOAVENTURA et al., 2005).

O resgate de hábitos culturais participa também do resgate de hábitos alimentares saudáveis e de sociabilidade que costumeiramente só encontramos a partir da aproximação com estes locais, assim, compreendendo que as feiras livres são ainda vivenciadas e frequentadas por pessoas que buscam reviver e rememorar a história, o passado, o lugar, consumindo e interagindo nesses fenômenos socioespaciais (AZEVEDO, 2013).

Com o aparecimento da globalização, a falta de tempo também é um dos maiores impedimentos para uma boa alimentação nos dias atuais. A obrigatoriedade das mulheres com os deveres de casa conseqüentemente foi abandonada por grande parte da população feminina e agora tanto os homens como as mulheres trabalham fora de casa, tornando assim cada vez mais frequentes a opção por comidas práticas e rápidas.

Através do questionamento sobre o que achavam a respeito de comidas rápidas, industrializadas e congeladas e se consumiam esses tipos de produtos industrializados observou-se que o conhecimento sobre este tipo de produtos já começa a ser desenvolvido e colocado em prática nos lares em estudo, ocorrendo a não utilização destes, em troca do cozinhar.

*“Eu não compro aqueles negócios, é super fácil de fazer, bota os ingredientes bate tudo, depois só bota na forma e recheia, melhor do que tá comendo essas coisas congeladas, que a gente não sabe o que tem, presta não, cheio de conservantes. Tem gente que vai ao mercado e compra aquele frango temperado, sabe-se lá com que eles temperam aquilo. É muito mais fácil comprar o frango normal e chegar em casa temperar natural com alho e sal.”
(Carmen Miranda).*

“Eu acho que aquelas pizzas têm muito sal, porque muitas têm o presunto também né?” (Maria da Penha).

Ainda sim com todas as mudanças de costumes e globalização, há mulheres que escolheram gerir seus lares integralmente, é o que acontece com as mulheres no estudo em questão que ao invés de comprar comidas prontas optam pela produção

de seu próprio alimento, o que condiz ao empoderamento da escolha pela alimentação saudável, relacionando com o estudo de Cutler (2003) que revelou que quando não preparamos as refeições, comemos mais e que quanto mais tempo uma nação se dedica a cozinhar mais baixo é o índice de obesidade.

O cozinhar aproxima os indivíduos da prática da alimentação saudável, a maior parte do aumento da obesidade pode ser explicada pelo aumento do consumo fora de casa, o que pode ser observado na literatura de Pollan (2013) a qual explicita que quando opta-se por comidas secundária permite-se que fatalmente ao optar por economizar nos ingredientes, as grandes empresas abusam na quantidade de açúcar, gordura e sal que além de ter um baixo custo, atua no disfarce dos sabores destes alimentos.

Notou-se que as mulheres em estudo tem uma percepção sobre alimentação saudável bem desenvolvida e incluíam também na opção por uma alimentação mais próxima do natural possível, a exclusão e/ou diminuição do consumo de alimentos contaminados por uso de agrotóxicos.

“Quando vocês forem ao mercado ou numa feira ao invés de se embelezar com aqueles tomates grandes bonitos, vá naqueles miudinhos que tem menos ou nenhum agrotóxico.” (Carmen Miranda)

Um terço dos alimentos consumidos cotidianamente pelos brasileiros está contaminado pelos agrotóxicos, segundo alerta feito pela Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco), em dossiê lançado durante o primeiro congresso mundial de nutrição o World Nutrition Rio 2012 (ORTIZ, 2012). São inúmeros os estudos que associam o uso de agrotóxicos e seus efeitos nocivos na saúde humana (ALAVANJA, 1999; COLOSSO et al., 2003; PERES et al., 2003; SANTOS, 2003).

O Guia mostra que fazer escolhas por alimentos regionais, sazonais e de fácil acesso distancia a exposição de pessoas aos agrotóxicos, insumos estes causadores de câncer, desordens do sistema nervoso, defeitos congênitos, entre outros, o Brasil detém o título de maior consumidor de agrotóxicos do mundo, ultrapassando em 2008, a marca dos 700 milhões de litros legalmente comercializados, segundo dados do SINDAG (2009).

O alimento mais próximo de sua forma natural possível está também muito mais próximo de uma alimentação saudável. Tudo que passa por muito processo de

modificação perde sabor, aroma e nutrientes que serão substituídos por conteúdos artificiais, em quantidades geralmente maiores – exceto nutrientes-, que a longo e médio prazo só acarretará danos a nossa saúde.

O Guia incita ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais, visto que, atualmente a propaganda de alimentos tem sido foco de discussões entre especialistas da área de saúde, uma vez que existem fortes evidências de que a mídia televisiva influencia as preferências alimentares da sociedade valorizando os alimentos altamente calóricos e pouco nutritivos, dificultando escolhas mais saudáveis. (HENRIQUES, 2012)

Ao assistirem a propaganda da Coca-Cola, com bastante apelo lúdico, que no final trazia uma mensagem “Abra a felicidade” e serem questionadas sobre o contexto da mesma, foi apreendido que as mulheres mostram ter percepção e consciência de que o que está sendo mostrado na propaganda é unicamente pelo interesse das empresas em vender e que as pessoas ainda sofrem uma influência exercida pela propaganda.

“A propaganda quer influenciar a gente a consumir a coca cola, mas não é tão bom assim não, propaganda enganosa né? É gostosa mas faz mal demais a saúde.” (Frida Kahlo)

“Eles tão interessados só em ganhar ne? Por isso faz uma propaganda bonita e bota ela como uma coisa boa, abrindo a felicidade, mas a gente sabe que não é.” (Tarsila do Amaral)

Justamente pelo viés do lucro as empresas querem unicamente vender ao invés de fornecer alimentos para a saúde das pessoas, assim, investem na atração pelos prazeres sensíveis, físicos ou imaginários. A experimentação do prazer é individual, o que leva cada pessoa a buscar possuir o bem que julga apto a lhe satisfazer o desejo, segundo a imagem projetada na publicidade. (PEREIRA JÚNIOR, 2011).

A publicidade é uma das ferramentas para veiculação de produtos alimentares nos meios de comunicação. O conteúdo produzido nesses meios deve sempre ser analisado. Ensinar a pensar criticamente a alimentação e a forma como ela é comercializada é um dos papéis do nutricionista ao fazer educação alimentar e nutricional.

Tendo em vista que os produtos alimentícios podem ser adquiridos tanto para satisfazer a necessidade fisiológica de alimentar-se quanto o desejo de obter prazer, o mercado alimentar é potencialmente significativo para a indústria. (SARTORI, 2013)

No grupo há participação de uma adolescente de 13 anos, filha de uma das mulheres, através disso foi possível observar que o impacto das propagandas sobre os adolescentes e crianças torna-se potencializadas, sendo mais fácil de serem influenciadas.

“Eu vi um comercial da Coca-Cola, era tão bonito, no outro dia quando acordei fui logo procurar para comprar”. (Celina Guimarães).

McGinnis et al., (2006) mostraram que as crianças, em comparação aos adultos, tendem a ter escolhas alimentares mais influenciadas pelas mensagens veiculadas por meio de peças publicitárias, pois têm maior limitação para compreender a intenção persuasiva das propagandas ou avaliá-las por meio de uma visão crítica. Crianças com obesidade podem ser ainda mais vulneráveis aos efeitos das ferramentas do marketing de alimentos do que crianças eutróficas. (BRUCE et al., 2013).

O lúdico encanta, prende a atenção e faz o indivíduo querer viver e acreditar naquilo que está sendo mostrado, como mostra a literatura de Pereira Júnior (ibidem, p.163), a mídia televisiva tem o propósito de induzir ao consumo e transportar o público-alvo à saciedade imediata dos prazeres, do “aqui-e-agora”, incitando uma cultura de adquirir um produto pela marca e não pelos benefícios. (REIS, 2015).

No Brasil, os rótulos seguem regras determinadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) que, em 2003, tornou obrigatória a inclusão de determinadas informações nutricionais nas embalagens de quase todos os alimentos disponíveis no mercado. O Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC), amparado por diversos estudos e pesquisas e em sintonia com recomendações de organismos internacionais referências em saúde e alimentação saudável, defende que é preciso aprimorar o atual modelo de rotulagem nutricional no Brasil.

A principal mudança apresentada no modelo de rotulagem proposto é a inclusão de um selo de advertência na parte da frente da embalagem de alimentos processados e ultra processados (como sopas instantâneas, refrigerantes, biscoitos, etc.) para indicar quando há excesso dos nutrientes críticos: açúcar, sódio, gorduras

totais e saturadas, além da presença de adoçante e gordura trans em qualquer quantidade. Todos os alimentos que receberem o selo de advertência estarão proibidos de exibir qualquer tipo de comunicação mercadológica direcionada a crianças (como personagens, desenhos ou brindes) e não poderão exibir informação nutricional complementar (IDEC, 2017).

A discussão remeteu a percepção da importância do olhar para o rótulo dos alimentos e fez perceber que as mulheres já possuíam uma criticidade quanto a forma das rotulagens alimentícias, indicando que o excesso de informação também ludibriava os consumidores à compra.

“O miojo da Turma da Mônica tem dizendo na embalagem que vem muitas vitaminas, quando a pessoa vai olhar o rótulo tem um monte de ingrediente estranho que a gente não sabe nem pronunciar, quanto mais saber o que é”.
(Margarida Alves)

Embalagens muito bem elaboradas colocam informações exacerbadas com o intuito de ludibriar e induzir o consumidor à compra do produto, que muitas vezes leigos, se deixam induzir, porém de acordo com a portaria nº 42, de 13.01.98, do Ministério da Saúde, determina que: “não devem ser descritos no rótulo vocábulos, sinais, denominações, emblemas, ilustrações ou qualquer representação gráfica que possam tornar a informação falsa, insuficiente ou confusa, induzindo o consumidor a engano”. Da mesma forma, o rótulo não pode indicar que o alimento possui propriedades medicinais ou terapêuticas, aconselhando seu consumo para evitar ou curar doenças. A nova rotulagem proposta pelo IDEC também visa proibir a exibição de mensagens como “rico em fibras” e “0% gordura trans” que induzem o consumidor a uma imagem saudável do produto.

É importante o desenvolvimento do hábito de filtrar e ser crítico quanto as informações que o produto apresenta o que pode ser facilitado nos dias de hoje por causa do auxílio da internet. O entendimento sobre alimentação tem-se invertido apenas pelos véis fisiológicos. O que se come, como se come e onde se come parece importar cada vez menos e a prioridade ao cuidado à alimentação se distanciam cada vez mais das realidades individuais.

Foi observado que o cuidado com a alimentação não está direcionado somente ao comer, mas ele está presente desde as etapas de higiene, pré-preparo e produção do alimento e que a afetividade também está aplicada nestas etapas.

“Quando eu vou fazer o creme de galinha pra vender eu gasto o dia todinho, me preocupo com tudo, higiene e cuidado, por isso que acho que fica tão bom”.
(Maria Quitéria)

“É como aquela propaganda do tempero que dizia que tudo ficava gostoso com o amor, e não estou falando enquanto produto, mas nessa parte do amor eles estavam certos.” (Anita Garibaldi)

O olhar de cuidado com a alimentação desde a compra até o consumo do alimento é essencial para preservação da saúde. Assim, analisar as práticas alimentares, compreendidas como uma prática social implica o deslocamento de uma abordagem estritamente biológica e metabólica para uma compreensão antropológica e social (ROTENBERG; DE VARGAS, 2004).

5.3. O CULTURAL RITUAL DO COMER E DO COZINHAR

As oficinas culinárias podem resgatar o hábito de preparar a própria refeição e criar ambiente para uma escolha alimentar que seja racional e emocional, ao mesmo tempo. As técnicas aprendidas irão sendo aplicadas no preparo de outros alimentos, expressando uma autonomia para escolhas e uso de receitas. O ato de cozinhar abrange um pequeno conjunto de tecnologias, entre elas algumas das mais importantes, o plano do grupo, da família e do indivíduo. (POLLAN, 2014).

O repasse de informação e aprendizado é o que torna algo imortal, por isso torna-se tão importante o compartilhamento de receitas culinárias e do cozinhar com as gerações. Foi observado que cada receita aprendida é modificada e adaptada por cada um com suas características próprias, o que ocasiona a criação de novas receitas a partir de uma, através das falas entende-se que a estratégia de oficina culinária se mostrou eficaz para estimular o hábito de cozinhar em casa, de testar receitas e o estímulo à criatividade na cozinha.

“Vou fazer em casa com um recheio de frango.” (Margarida Alves)

“Vou testar em forma de bolinhas, tá com gosto de pão de queijo.” (Tarsila do Amaral).

“Testando outros recheios pode ser torta de qualquer coisa.” (Maria Quitéria).

Cozinhar é uma habilidade que precisa ser praticada. Essas falas mostram que a estratégia de oficina culinária se mostrou eficaz para estimular o hábito de cozinhar em casa, de testar receitas e o estímulo à criatividade na cozinha. Desse modo, cada receita passa por um ajuste a partir de critérios próprios, substituindo ingredientes ou alterando medidas, reafirmando que algumas tradições relacionadas à comida e à cozinha são inventadas, reinventadas e reforçadas por rituais para que se mantenham, e que, a cada prato pronto, existirá no final do processo culinário, uma distância do produto original. (DEMETERCO, 2015).

Do contrário às influências tecnológicas a participação da comida e da alimentação como elemento de destaque em rituais e confraternizações não é algo recente, esta advém desde séculos anteriores, presentes sempre em grandes banquetes festivos oferecidos pelos reis, o que além do momento de confraternização conferia status de poder aos donos das festas. A presença do alimento como mediador confraternizador e de união esteve também muito presente em vários registros bíblicos assim como na Santa Ceia.

A partir disto foi possível apreender por meio das falas que importantes festividades fraternais, símbolo de união e reencontro, acontecem mediadas principalmente pela comida e, que desde a produção até o consumo ela fortalece o vínculo afetivo nos círculos sociais, porém, hoje em dia tornam-se cada vez mais escassas, limitadas pela falta de tempo e importância direcionada para as mesmas, como se pode observar:

*“Essas coisas de família é muito complicado, eu lembro como era bom quando a gente se juntava fim de ano pra fazer um almoço todo mundo... hoje tá tudo mais difícil, cada um tem sua vida e a gente vai deixando pra lá esse hábito.”
(Margarida Alves)*

No meio familiar, muitas vezes a comida exerce uma significativa função em festas familiares como, por exemplo, no Natal. Outros casos que incluem os ritos de passagem a comida possui um valor de congregação e convívio. (FERNANDES, 1997). O ato de se alimentar em conjunto sofreu uma série de modificações devido a

diversos fatores, mas isso não significa que a mesma deixou de possuir tal importância e que outras influências tenham transformado totalmente o ritual da alimentação (DELCHIARO, 2010).

No momento do preparo da comida, principalmente em almoços de domingo ou em comemorações festivas, as relações entre as mulheres na cozinha oscilam entre a revelação de alguns segredos e a manutenção de outros. As receitas são passadas em maior quantidade da mãe ou da sogra para as filhas ou noras, e em menor quantidade no sentido inverso (ASSUNÇÃO, 2009). Neste contexto afirma-se que não há nada mais prazeroso do que comer em conjunto, pois é a comida que harmoniza e favorece as relações sociais (DaMATTA, 1996).

Assim, a comensalidade, o “comer juntos”, foi o momento de reforçar a coesão do grupo, pois ao partilhar a comida, partilham sensações, tornando-se uma experiência sensorial compartilhada (MACIEL, 2001).

Ao serem instigadas a pensar sobre a importância dada ao comer em família ou comer junto ficou muito aparente a percepção que a comida tem mais sabor quando é partilhada, sendo assim um importante mediador de encontros afetivos, marcado por compartilhamento de histórias, ideias e experiência. Foi observado que a prática e o costume de se alimentar junto estão se extinguindo nas famílias e dando lugar ao comer sozinho e acompanhado pela tecnologia, se distanciando da ideia inicial, como se pode perceber nas falas seguintes:

“Lá em casa somos três, eu meu marido e meu filho. Um vai pra televisão e o outro pro sofá e eu fico na mesa sozinha. Aí eu fico chamando, venham pra cá, venham pra mesa, mas eles não vêm, quando pensa que não, já estão lá na sala... eu acho que isso não é muito bom não, o certo era comer os três.”(Frida Kahlo)

“Na hora do almoço é para conversar mais sobre a gente mesmo, do que acontece em casa e não ficar prestando atenção na televisão, nos arredores do mundo, que de repente é o mesmo que tá acontecendo com a gente, tão perto e a gente não se da conta ne?” (Tarsila do Amaral)

Ao longo dos tempos ocorreram transformações significativas no comportamento alimentar influenciadas por diversos fatores, entre eles, a falta de tempo do dia a dia.

O declínio das refeições realizadas em família resulta na corrosão do próprio conceito de “refeição”. (VIERA E BLUMKE, 2016).

As falas dialogam com achados de Gallian (2007) que relata que durante muitos séculos e até nossos dias – infelizmente cada vez menos –, a refeição apresenta-se como o centro essencial da vida familiar e que em torno da mesa, por ocasião da refeição, todos os membros se reuniam, era nesse momento e nesse contexto que se estreitavam os laços ou se explicitavam as distâncias. Era o momento de os mais velhos destilarem seus conselhos, transmitirem seus valores, e os mais jovens contarem as últimas novidades.

O desenvolver, exercitar, partilhar habilidades culinárias começou no primeiro encontro e esteve presente em todos os outros, conforme Lima et al. (2015) a receita culinária oferece a possibilidade de descobrir um pouco da história e de uma cultura, ao mesmo tempo, podem se levantar questões sobre a produção e consumo de alimentos, evolução do gosto, além de caracterizar um instrumento utilizado para registro e preparo de um ato simples.

Foi apreendido que o alimento está aproximado do sentimento de afetividade a uma pessoa, momento ou sentimento e que rotineiramente está presente no dia a dia ao compartilhar, aprender e remeter lembranças.

“Eu sei fazer um bolo de banana que aprendi com a minha comadre, vou ligar pra ela me relembrar a receita e a gente fazer juntas”. (Joana D’arc)

Foi observado o ponto positivo quanto a tecnologia na alimentação, a qual tem facilitado o acesso e a forma de encontrar essas partilhas gastronômicas. Além dos livros e cadernos de receitas, agora quem não sabe ler também pode aprendê-las através de vídeos na internet, um avanço totalmente positivo em relação a alimentação.

“Tem dias que eu passo a noite todinha só olhando aquelas receitas no Facebook. Eu faço tudinho, gasto meu dinheiro nessas coisas e o pior que nem como, faço só pelo prazer de aprender”. (Maria Quitéria)

“Eu anoto tudo no caderno. Quando vou à casa de alguém e gosto de alguma receita, eu anoto tudinho e já fica lá guardado”.(Cora Coralina)

Os escritos culinários são escritos que nos permitem olhar a comida antes de ela existir e acariciar a ideia de saboreá-la. Levando em consideração que a cozinha é também um espaço de desaparecimentos, de perdas e destruições, a importância da transmissão de receitas para as novas gerações se caracterizam em mantê-las vivas. (SANTOS, 2005).

Na literatura de Ferreira (2013) pode-se perceber que em um passado recente, receitas eram armazenadas somente em livros ou cadernos pessoais, mas desde seu início, a Web tem sido um dos principais meios para o compartilhamento colaborativo de receitas culinárias que variam desde antigas receitas de famílias passadas por várias gerações até recentes invenções. Portanto faz-se necessário salientar a importância da história das receitas culinárias de família, onde há uma forte relação de identidade cultural. (LIMA et al., *ibidem*).

Os resultados desta pesquisa-ação constituem-se mais que percepções e reflexões que poderão proporcionar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional para grupos populacionais específicos. Os resultados misturam ciência e emoção, metodologia e sentimento, e se encerra com o quadro que deu origem ao Livro “Receitas de Vida” que em breve será lançado.

Quadro 3: A relação de receitas realizadas e frase afetiva escolhida por encontro

ENCONTRO	RECEITA OFICIAL	AFETIVIDADE
1	Suflé de tapioca	<i>“Saudade de um tempo bom... comer é recordar!”</i>
2	Tapioca de forno	<i>“A comida faz a união”</i>
3	Bolo de cuscuz	<i>“O prazer de cozinhar”</i>
4	Bolo de coco	<i>“O bom costume de comer saudável.”</i>
5	Pizza de macaxeira	<i>“Reunidos com alegria e comendo com prazer.”</i>
6	Mousse de maracujá feito com inhame	<i>“Saber o que comer é saber viver”.</i>
7	Bolo de aveia com maçã	<i>“Dedicação ao cozinhar com alegria”.</i>

8	Bolo de banana	“Compartilhando delícias com amigos”.

Fonte: Própria.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como análise as ações realizadas no Projeto de extensão “Vida Nova”, de forma que apresentou o impacto da utilização de Oficinas Culinárias em ações de extensão, como um importante recurso de diálogo, contribuindo como mediador nas relações interpessoais.

A comensalidade está presente na vida de todos e utiliza o alimento como elemento afetivo marcador de memórias e mediador de encontros, diálogo e festividades. Utilizar os seus elementos como instrumento de comunicação e aprendizagem é uma estratégia com inúmeras potencialidades, que permitiu construir novos caminhos, e atuou como uma ferramenta de transformação social.

Foi possível apreender que o cozinhar coletivo despertou lembranças do passado remontando vivências que agradam, a importância do compartilhamento de receitas culinárias e do cozinhar com as gerações e que a partir destas, cada receita aprendida é modificada e adaptada por cada um com suas características próprias, o que ocasiona a criação de novas receitas a partir de uma.

Percebeu-se que a prática alimentar está diretamente ligada a união, ao afeto e às emoções e que atualmente a atenção que deveria ser voltada para o comer está sendo preenchida pelos meios digitais e eletrônicos, ocasionando a diminuição do costume de se alimentar junto com família ou amigos.

Apesar do crescimento das pequenas cidades e surgimento de supermercados prefere-se ter a disposição a feira livre para ter acesso a seus alimentos mais naturais e que há uma percepção sobre alimentação saudável bem desenvolvida assim como a consciência de que é repassado pelo apelo lúdico do marketing alimentício.

Dessa forma foi possível observar que as oficinas culinárias foram meios de aproximação do ato de cozinhar. O hábito de praticar, testar, fez crescer o gostar e o admirar pelo ato de cozinhar e foi percebido que o repasse de receitas para as gerações immortaliza e se transforma a cada pessoa que o faz.

Vale ressaltar também a importância dessas ações de extensões, tendo em vista que estas propiciam relações entre a universidade e sociedade, de forma que socializa e democratiza o conhecimento produzido nas universidades. É preciso pensar a extensão como prática de responsabilidade e seriedade, sendo assim seu incentivo e valor reconhecidos.

Os objetivos almejados foram alcançados ao final da pesquisa, porém, há necessidade de maior explanação discursiva sobre os resultados, dos quais, poderão ser extraídos muitas outras reflexões a respeito dos temas.

Portanto, este estudo possibilitou uma forma diferente de discutir nutrição, relações de sociabilidade, valorização do ato do comer e do cozinhar e outras questões de características à comensalidade através das potencialidades de Oficinas Culinárias atuando na construção de momentos onde à universidade e a comunidade local possam se unir, refletir, dialogar e amadurecer mutuamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AFONSO, Lucia. **Oficinas em dinâmica de grupo: um método de intervenção psicossocial**. Belo Horizonte: Campo Social, 2000.
- ANAIS, 2015, João Pessoa. **4ª Mostra Nacional de Experiências e Reflexões em Extensão Popular**. João Pessoa: Editora da UFPB, 2015. 433 p
- ALAVANJA, Michel C.et al. Characteristics of persons who self reported a high pesticide exposure event in the Agricultural Health Study. **Environ Res**. 80, 180–186, 1999
- ARAUJO, Francisco Evandro de. Os trabalhadores da farinha e a casa de farinha como lugar de memória. **Revista Cadernos do Ceom**, v. 30, n. 46, p.91-100, 1 jun. 2017. Cadernos do CEOM. <http://dx.doi.org/10.22562/2017.46.09>.
- ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- ASSUNÇÃO, Viviane Kraieski. Comida de mãe: notas sobre alimentação e relações familiares. **26ª RBA**, Porto Seguro/BA, 01 a 04 de junho, 2008.
- ASSUNÇÃO, Viviane Kraieski de. “Alimentação e sociabilidade: apontamentos a partir e além da perspectiva simmeliana”. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, EDUFSC, v.43, p. 523-535, out. 2009.
- AZEVEDO, Francisco Fransualdo de; QUEIROZ, Tiago Augusto Nogueira. As feiras livres e suas (contra)racionalidades: periodização e tendências a partir de natal-rn-brasil. **Revista bibliográfica de geografia y ciencias sociales**. Universidad de Barcelona - Vol. XVIII, nº 1009, 15 de jan de 2013.
- AZEVEDO, Regina Maria. **Programação Neurolinguística: Transformação e Persuasão no Metamodelo**. 2006. 188 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <http://poseca.incubadora.fapesp.br/portal/bdtd/2006/2006-me-azevedo_regina.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2017.
- BARBOSA, Roseane Moreira Sampaio; SALLES-COSTA, Rosana; SOARES, Eliane de Abreu. Guias alimentares para crianças: aspectos históricos e evolução. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 2, p.255-263, abr. 2006.
- BOAVENTURA, Eduardo Magalhães Ribeiro et al. Programa de apoio às feiras e à agricultura familiar no Jequitinhonha mineiro. **Agriculturas**, v. 2, n. 2, jun. 2005.
- BOOG, Maria Cristina Faber. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 23, n. 6, p.1005-1017, nov. 2010.

BORGES, Ana Marta de Brito. **Comensalidade: a mesa como espaço de comunicação e hospitalidade**. INTERCOM, XXXIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Caxias do Sul. 2 a 6 de setembro de 2010

BRAINER, Simone. **A ADAPTAÇÃO DO NORDESTE AO CENÁRIO DE MODERNIZAÇÃO DA COCOICULTURA BRASILEIRA**. 18. ed. Brasil: Banco do Nordeste, 2017. 25 p. Disponível em: <https://www.bnb.gov.br/documents/80223/2666752/18_coco_V4.pdf/93f42437-8108-ebc6-0f78-0cd8f41957b0>. Acesso em: 26 dez. 2017.

BRASIL. **CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988**. Acesso em 08/09/2015 _____. Coleção Extensão Universitária FORPROEX, vol. I Acesso em 15/09/2015 C

BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Lei n.11.346 de Segurança Alimentar e Nutricional. 2006. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/consea>. Acesso em: 10/08/2015.

BRASIL. **Medida provisória no 132, de 20 de outubro de 2003. Cria o Programa Bolsa Família e dá outras providências**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, v 140, n. 204, Seção 1, p. 1, 21 out. 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas da Saúde. **As cartas da promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2015. **Conheça o Programa Bolsa Família**. Disponível em:<<http://mds.gov.br/assuntos/bolsa-familia/o-que-e>>. Acesso em: 15 set de 2016.

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.

BRUCE, Amanda S. et al. Brain Responses to Food Logos in Obese and Healthy Weight Children. **The Journal Of Pediatrics**, [s.l.], v. 162, n. 4, p.759-764, abr. 2013. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2012.10.003>.

CAPOBIANGO, Michely et al. Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. **Percursos Acadêmicos**, Belo Horizonte, v. 4, n. 8, p.253-267, jul. 2014.

CASCUDO, Luís da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Global. 2004.

CAZANE, Ana Livia., MACHADO, João Guilherme de Camargo Ferraz; SAMPAIO, Fábio Fontolan. Análise das feiras livres como alternativa de distribuição de frutas,

legumes e verduras (FLV). **Informe Gepec**, Toledo, v. 18, n. 1, p. 119-137, jan./jun. 2014

COÊLHO, Jackson Dantas. Grau de organização entre os feirantes e problemas por eles enfrentados nas feiras livres de Cascavel e de Ocara, no Ceará. In: CONGRESSO DE ECONOMIA E SOCIOLOGIA RURAL - SOBER, 47., 2009, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: SOBER, 2009. p. 1 - 15.

COLOSIO, C; TIRAMANI, M; MARONI, M. Neurobehavioral Effects of Pesticides: State of the Art. **Neurotoxicology**, [s.l.], v. 24, n. 4-5, p.577-591, ago. 2003. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0161-813x\(03\)00055-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0161-813x(03)00055-x).

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolução CFN nº 380/2005**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação e dá outras providências. 2005. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>. Acesso em: 19/08/2013.

COSTA, Maria Regiane da; SANTOS, Dionys Morais dos. Feiras livres: dinâmicas espaciais e relações de consumo. **Geosaberes**, Fortaleza, v. 6, n. 3, p.653-665, fev. 2016.

COUTINHO, Edilma Pinto et al. Feiras livres do brejo paraibano: crise e perspectivas. In: CONGRESSO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ECONOMIA E SOCIOLOGIA RURAL, 44. **Anais...** Fortaleza: CE, 2006. 1 CD-ROM

CRUZ, P. J. S. C.; PEREIRA, I. D. F.; VASCONCELOS, A. C. C. P. Educação popular e a promoção da segurança alimentar e nutricional em comunidades: desafios com base em uma experiência de extensão. Educação popular na formação universitária: reflexões com base em uma experiência. São Paulo: Hucitec, 2011.

CUTLER, David, Edward Glaeser and Jesse Shapiro. 2003. **Why have Americans become more obese. Journal of Economic Perspectives** 17, no. 3: 93-118.

DA MATTA, Roberto. Você tem cultura? In: **Explorações – ensaios de sociologia interpretativa**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986, p.121- 129

DANTAS, Tony A. G. et al. Produção do inhame em solo adubado com fontes e doses de matéria orgânica. **Revista Brasileira de Engenharia Agrícola e Ambiental**, Campina Grande, v. 17, n. 10, p.1061-1065, jul. 2013.

DEMETERCO, Solange Menezes da Silva. **Sabor e saber: livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares. Curitiba: 1902 – 1950**. Rev. História Helikon, Curitiba, v.2, n.4, p.62-77, 2º semestre/2015

DIOGO, M. J. D. Consulta de enfermagem em gerontologia. In: PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada**. São Paulo: Atheneu, 1999.

FERNANDES, António Teixeira. **Ritualização da Comensalidade**. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Letras, 1995. Separata da Revista da Faculdade de Letras. Sociologia, Porto, I Série, vol. 7, 1997.

FIGUEIREDO, Sônia Maria de et al. Oficina de culinária: saberes e sabores dos alimentos. **Revista Científica do Departamento de Ciências Biológicas**, Belo Horizonte, v. 3, n. 1, p.39-48, ago. 2010.

FISCHLER, Claude. **Commensality, society and culture**. Soc Sci Inf. 2011;50:3-4. SI 528-548

FLAMÍNIO, Isabel. O Espaço da Cozinha na Habitação Plurifamiliar Urbana Modos de Vida e Apropriação do Espaço. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, Porto, p.251-277, 2006.

FREIRE, Maria do Carmo Matias et al. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, p.20-29, 2012.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 31. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996. 146 p.

FREIRE, Paulo. **Extensão ou Comunicação?** 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1976.

GALLIAN, Dante Marcello Claramonte. A desumanização do comer. **Estudos Avançados**, A, v. 60, n. 21, p.179-184, jan. 2007.

GALLINA, Luciara S.; BORSOI, Aline T.; STANGA, Priscila. **Práticas alimentares de consumidores de feiras de hortifrutigranjeiros na perspectiva da segurança alimentar e nutricional**. In: I Congresso Virtual Brasileiro - Gestão, Educação e Promoção da Saúde, 2012, VIRTUAL. 1º Congresso Virtual Brasileiro - Gestão, Educação e Promoção da Saúde. Anais. Brasília: Convibra, 2012.

HENRIQUES, Patrícia et al. Regulamentação da propaganda de alimentos infantis como estratégia para a promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 2, n. 17, p.481-490, 2012.

KLEIN, Carin. A produção da maternidade no Programa Bolsa-Escola. **Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 1, n. 13, p.31-52, abr. 2005.

LEWGOY, A. M. B. **Diário de campo**. Porto Alegre: PUCRS, 2005.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, A, v. 10, n. 3, p.507-522, 2015.

MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? **Horizontes Antropológicos**. Porto Alegre, v.7, n.16, p.145-156. 2001.

MCGINNIS JMichael , GOOTMAN Jennifer, KRAAK Vivica I. Food marketing to children and youth: Threat or opportunity? **Institute of Medicine Report**. Natl. Acad. Press. Washington; 2006.

MARTINS, Karine Anusca; FREIRE, Maria do Carmo Matias. Guias alimentares para populações: aspectos históricos e conceituais. **Brasília Méd**, Brasília, v. 45, n. 4, p.291-302, 2008.

MELO NETO, José Francisco de. **Extensão universitária: Uma análise crítica**. João Pessoa: Universitária, 2001. 346 p.

MELO NETO, José Francisco. **Extensão universitária: autogestão e educação popular**. João Pessoa: Universitária, 2004.

MELO, Neto José Francisco. **Extensão popular**. João Pessoa: Universitária, 2006.

MESQUITA, Augusto Sávio. Inhame e taro: Cenários dos mercados internacional, brasileiro e baiano. **Bahia Agrícola**, Salvador, v. 5, n. 2, p.54-64, out. 2002.

Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília (DF); 2006. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

MINTZ, Sidney. Comida e antropologia. Uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, São Paulo, SP, v.16, n. 47, p. 31-41. out. 2001. Disponível em: <<http://goo.gl/yZMWzj>>. Acesso em: 29 abr. 2016.

NIEBLE, Bruna Delchiaro. **COMENSALIDADE ATRAVÉS DOS TEMPOS**. 2010. Disponível em: <<http://www.eumed.net/rev/cccss/07/bdn.htm>>. Acesso em: 27 mar. 2017.

NOGUEIRA, Maria das Dores Pimentel. O fórum de pró-reitores de extensão das universidades públicas brasileiras: um ator social em construção. Interfaces - **Revista de Extensão da Universidade Federal de Minas Gerais**, v. 1, n. 1, p. 35-47, 2013.

OLIVEIRA, Arnaldo Nonato P de et al. Adubação fosfatada em inhame em duas épocas de colheita. **Horticultura Brasileira**, v. 29, n. 4, p.456-460, dez. 2011.

OLIVEIRA, Daniela Soares de; SALLES, Maria do Rosário Rolfsen. A alimentação e a comensalidade como forma de socialização entre idosos numa cidade do interior paulista. **Contextos da Alimentação**, São Paulo, v. 5, n. 1, p.40-53, dez. 2016

ORTIZ, Fabíola. **Um terço dos alimentos consumidos pelos brasileiros está contaminado por agrotóxicos**. 2012. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/05/01/um-terco-dos->

alimentos-consumidos-pelos-brasileiros-esta-contaminado-por-agrotoxicos.htm>. Acesso em: 20 dez. 2017.

PEREIRA JÚNIOR, Antonio Jorge. **Direitos da criança e do adolescente em face da TV**. São Paulo: Saraiva, 2011.

PERES Frederico, Moreira Josino Costa, organizadores. **É veneno ou é remédio? Agrotóxicos, saúde e ambiente**. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2003

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira. Reflexões sobre o Processo Histórico / Político de Construção da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 2, n. 15, p.1-15, 2008.

PINHEIRO, Eliana Moreira; KAKEHASHI, Tereza Yoshiko; ANGELO, Margareth. O uso de filmagem em pesquisas qualitativas. **Revista Latino-am Enfermagem**, A, v. 13, n. 5, p.717-722, set. 2005.

PRADO, SD., et al. orgs. **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede**. [online]. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. Sabor metrópole series, vol. 5, pp. 337-360. ISBN: 978-85-7511-456-8.

POLLAN, Michael. **Cozinhar : uma história natural da transformação**. 1. ed. - Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014. 448 p

POULAIN Jean Pierre. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. 2ª ed. Florianópolis: Editora da UFSC; 2013. 285 p.

REIS, Patrícia. **O poder da mídia televisiva e sua influência no consumo de alimentos danosos à saúde da criança e do adolescente: um olhar sob a publicidade de alimentos**. IN: 3º Congresso Internacional de Direito e Contemporaneidade: mídias e direitos da sociedade em rede. Santa Maria –RS, 27 a 29 de maio de 2015.

REVISTA FRUTIFATOS. Sua majestade o consumidor. **Revista Frutifatos**. Brasília, DF: Ministério da Integração Nacional, v.1, n.1, p.8-11, setembro de 1999. Disponível em: Acesso em: 21 out. 2017.

RIBEIRO, Katia Suely Queiroz. Silva. A experiência na extensão popular e a formação acadêmica em fisioterapia. **Cadernos Cedex**, v. 29, n. 79, p. 335-346, 2009.

ROTENBERG, Sheila; VARGAS, Sônia de. Práticas alimentares e o cuidado da saúde : da alimentação da criança à alimentação da família. **Revista Brasileira Saúde Materna Infantil**, Recife, v. 4, n. 1, p.85-94, mar. 2004.

SANTANA, Jomar Álace. **A evolução dos programas de transferência de renda e o Programa Bolsa Família**. In: Seminário População, pobreza e desigualdade. Belo Horizonte: 5 a 7 de novembro, 2007.

SANTOS, Andreia Mendes dos; SCHERER, Patricia Teresinha. Reflexões acerca das políticas públicas no enfrentamento a obesidade no Brasil. **Sociedade em Debate**, Pelotas, v. 1, n. 17, p.219-236, jun. 2011.

SANTOS, Irani Gomes dos. **Nutrição: Da Assistência À Promoção da Saúde**. São Paulo: Rcn, 2007. 384 p.

SANTOS, Lígia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 5, p.681-692, out. 2005.

SANTOS, Miriam Oliveira; ZANINI, Maria Catarina. Comida e simbolismo entre imigrantes italianos no Rio Grande do Sul (Brasil). **Caderno Espaço Feminino**, Uberlândia, MG, v. 19, n. 01, p. 255-285. jan./jul. 2008. Disponível em: <<http://goo.gl/1SES1T>>. Acesso em: 29 abr. 2016.

SANTOS, J. A. dos; LÓCIO, A. C. M. Sabores e amores na cozinha de Laura Esquivel. **Letras de Hoje**, [s.l.], v. 52, n. 4, p.475-482, 16 fev. 2018. EDIPUCRS. <http://dx.doi.org/10.15448/1984-7726.2017.4.27168>.

SANTOS, S L. **Avaliação de parâmetros da imunidade celular em trabalhadores rurais expostos ocupacionalmente a agrotóxicos em Minas Gerais**. 2003. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Bioquímica e Imunologia, Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2003.

SARAIVA, L. S. D. **MÚSICA, ARTE E CULTURA: um diálogo possível na construção de saberes em Alimentação, Nutrição e Cidadania**. 2017. 64f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2017.

SARTORI, Alan Giovanini de Oliveira. A influência do marketing aplicado à indústria de alimentos sobre o estado nutricional e o comportamento alimentar no Brasil: uma revisão. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 20, n. 2, p.309-319, jan. 2013.

SENNA, Monica de Castro Maia. et al. Programa Bolsa Família: nova institucionalidade no campo da política social brasileira. **Revista Kátal**. Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 86-94, jun. 2007.

SERRANO, Rossana Maria Souto Maior. **Conceitos de extensão universitária: um diálogo com Paulo Freire**. Disponível em: <http://www.prac.ufpb.br/copac/extelar/atividades/discussao/artigos/conceitos_de_extensao_universitaria.pdf> Acesso em: 14 de março de 2017

SILVA, O. O que é extensão universitária. **Integração: ensino, pesquisa e extensão**, São Paulo, v. 3, n. 9, p. 148-149, 1997.

SILVA, Henrique Ataíde da. **Mandioca a rainha do Brasil?: Ascensão e queda da Manihot esculenta em São Paulo**. 2008. 168 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de História Social, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SILVA, Marilu Albano da. Cozinha: espaço de relações sociais. **Illuminuras**, UFRGS, v.10, n.23, p 1-16, 2009.

SINDAG. Mercado Brasileiro de Fitossanitários. Apresentado no Workshop Avaliação da Exposição de Misturadores, Abastecedores e Aplicadores a Agrotóxicos. Brasília, 28/04/2009.

SOARES, Fábio Veras; RIBAS, Rafael Perez; OSÓRIO, Rafael Guerreiro. **Avaliando o Impacto do Programa Bolsa Família: uma Comparação com Programas de Transferência Condicionada de Renda de Outros Países**. Brasília: Ipc Evaluation Note, 2007.

SOUSA, Luis Gonzaga de. **Memórias de Economia**. São Paulo: Eumed. Net, 2004. 226 p. Disponível em: <<http://www.eumed.net/cursecon/libreria/2004/lgs-mem/lgs-mem.htm>>. Acesso em: 08 nov. 2017.

STRINGER, Ernest T. **Action research: a handbook for practitioners**. Thousand Oaks: Sage, 1996.

THIOLLENT, Michel. **Metodologia da Pesquisa-Ação**. São Paulo: Cortez, 1985.

VASCONCELOS, Eymard Moura; CRUZ, Pedro José Santos Carneiro (Org.). **Educação Popular na formação universitária: reflexões com base em uma experiência**. São Paulo: Hucitec; João Pessoa: Editora Universitária da UFPB, 2011.

WOORTMANN, Ellen Fensterseifer. Padrões tradicionais e modernização: comida e trabalho entre camponeses teuto-brasileiros. In: MENASCHE, Renata. **A agricultura familiar a mesa: saberes e práticas da alimentação no Vale do Taquari**. Porto Alegre: Ufrgs, 2007. p. 177-196.

APÊNDICE

APENDICE A: Receitas utilizadas nas oficinas culinárias por encontro.

1º ENCONTRO – Casa de Juliana

Sufê de tapioca

Ingredientes:

1 colher (sopa) de farinha de tapioca hidratada

1 ovo

1 colher de sopa de requeijão light

Modo de preparo

Misture tudo e coloque em um recipiente que possa ser levado ao forno. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos a 180C. Ele irá crescer e ficará parecendo uma espécie de suflê.

2º ENCONTRO – Casa de Nalva

Tapioca de forno

Ingredientes:

1 kg de goma

1 coco ralado

1 pitada de sal

Modo de preparo:

Penera a goma e mistura com sal e o coco, depois leve ao forno por 20 minutos. Unte a forma.

3º ENCONTRO – Casa de Fátima

Bolo de cuscuz

Ingredientes:

3 ovos

Metade de um coco

Meio pacote de farinha de milho flocada

Metade de uma margarina pequena

Meio litro de leite

2 xícaras de açúcar

1 colher de fermento

1 xícara de farinha de trigo com fermento;

Modo de preparo:

Prepare o cuscuz e coloque de molho no leite. Bata no liquidificador o coco, a manteiga, o ovo, o açúcar e o fermento. Adicione essa mistura com a farinha de trigo e o cuscuz. Leve ao forno de 35 a 40 minutos.

4º ENCONTRO – Casa de Carminha

Bolo de coco

Ingredientes:

1 lata de leite condensado

1 coco

3 ovos

Modo de preparo:

Bate tudo no liquidificador e, coloque em uma forma untada e enfarinhada. Coloque no forno e deixe por mais ou menos 20 minutos.

5º ENCONTRO – Casa de Vitória

Pizza de Macaxeira

Ingredientes:

1 kg de macaxeira

1 xc de farinha de trigo

200 g de creme de leite

1 ovo

1 cs de manteiga

200 g de molho de tomate

200 g de queijo muçarela

1 tomate

Orégano

Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira e amasse, feito isso, bata no liquidificador junto a macaxeira o creme de leite, a farinha de trigo, o ovo e a manteiga, até obter uma mistura homogênea. Coloque a massa na fôrma e recheie com o molho de tomate, o queijo, o tomate, orégano e leve ao forno por 35 minutos.

6º ENCONTRO – Casa de Neném**Mousse de Maracujá com Inhame**

1/2 inhame;

Polpa de 7 maracujás;

1 caixa de creme de leite;

Mel para adoçar.

Modo de Preparo:

Cozinha o inhame, passa no liquidificador com um pouco de água. Em seguida, acrescenta o Maracujá, o creme de leite e o mel.

7º ENCONTRO – Casa de Preta

Bolo de Aveia com Maçã

Ingredientes:

4 ovos

3 bananas sem casca bem maduras (se quiser o bolo mais doce faça com mais bananas, não passando de 6 unidades

1 xícara de leite de coco ou o leite de sua preferência

2 xícaras de aveia em flocos

1 col. De chá de canela em pó

2 maçãs

1 col. De sopa de fermento em pó.

Modo de preparo:

Pegue as maçãs, corte bem rente ao miolo e descarte o miolo. Faça fatias bem finas, vire e fatie novamente em cubinho pequenos. No liquidificador, adicione os ovos e bata por 30 segundos. Acrescente as bananas e bata por mais 30 segundos. Agora coloque o leite e a aveia e bata por 1 minuto. Com o liquidificador desligado, acrescente a canela, a maçã picada e o fermento e misture com a colher. Pegue uma forma com um furo no meio, unte com óleo de coco e polvilhe com farinha de aveia. Despeje a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por 30 minutos.

8º ENCONTRO – Casa de Adriana

Bolo de banana

Ingredientes:

4 bananas

3 xc de farinha de rosca

1 copo de leite

1 xc rasa de açúcar

1 c. chá de fermento

3 ovos

1 cs rasa de manteiga

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Unte a fôrma e leve ao fogo baixo em torno de 30 minutos.

ANEXO**ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).****UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
TERMO DO CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE).**

Prezado (a) senhor (a), venho por meio deste, pedir sua autorização para participar da pesquisa intitulada: “Oficinas Culinárias: uma percepção de saberes e sabores”, referente ao Trabalho de Conclusão de Curso da aluna de Isabela Dantas Oliveira, sob a orientação da professora Ms. Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso, ambas vinculadas ao Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande.

O objetivo da pesquisa é entender o papel das oficinas culinárias enquanto estratégia de construção social de saberes e práticas em Educação Alimentar e Nutricional.

Destacamos que as informações obtidas através dessa pesquisa são confidenciais e é assegurado o sigilo sobre sua participação, de acordo com as exigências da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde. Os resultados deste trabalho deverão ser divulgados em revistas científicas, mas com a garantia de que, em nenhuma circunstância, os entrevistados poderão vir a ser identificados. O (a) senhor (a) poderá recusar a participação na pesquisa sem nenhum tipo de penalização ou prejuízo, porém, se o(a) senhor(a) autorizar, o resultado dessa pesquisa vai ser muito importante para verificar a percepção das mulheres em relação a utilização do espaço da cozinha. Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes desta pesquisa científica.

Agradecemos sua participação.

Atenciosamente,

Isabela Dantas Oliveira
Pesquisadora

Endereço para contato e esclarecimento de dúvidas:
Unidade Acadêmica de Saúde
Centro de Educação e Saúde
Universidade Federal de Campina Grande
Olho D'Água da Bica s/n - Cuité-PB
CEP: 58175-000 - Tels: (83) 3372-1900/9931-9774
Endereço eletrônico: vanillepessoa@gmail.com

Eu, _____ declaro que autorizo a participação na pesquisa “Oficinas Culinárias: uma percepção de saberes e sabores”, realizada pela estudante Isabela Dantas Oliveira, sob a orientação da professora Ms. Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso.

Assinatura do entrevistado