



**ALESSANDRA RODRIGUES GARCIA  
AMANDA CASTELO ALVES  
BIANCA OLIVEIRA DOS SANTOS  
LEONARDO BOLDT  
LUISA DANIELLY SCALFONI PAIVA  
RAYANE FERNANDES DA CUNHA**

**ESTRATÉGIAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA  
FAMÍLIAS DA PASTORAL DA CRIANÇA POR MEIO DO APROVEITAMENTO  
INTEGRAL DOS ALIMENTOS E DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO  
CONVENCIONAIS**

**VITÓRIA/ES  
SETEMBRO/2021**

**Título:** Estratégias de Segurança Alimentar e Nutricional para Famílias da Pastoral da Criança por meio do Aproveitamento Integral dos Alimentos e das Plantas Alimentícias Não Convencionais. **Apresentação:** O projeto está sendo desenvolvido com a Pastoral da Criança dos bairros Forte São João, Romão, Cruzamento e Jucutuquara. Tais bairros são caracterizados por uma área verde considerável para uma capital, um grande conjunto de casas e uma população em vulnerabilidade social, além das altas taxas de violência e evasão escolar que os acompanham. **Justificativa:** A pandemia do Coronavírus representa um dos maiores problemas sanitários, em escala global, do século XXI, causando impactos diretos e indiretos em setores como economia, saúde e educação (Freitas ARR; Napimoga M; Donalisio MR; 2020). Além disso, a carência de conhecimento científico sobre as doenças, associada à sua acelerada taxa de contaminação, estabelecem incertezas quanto à elaboração e o planejamento de estratégias para o seu enfrentamento. No Brasil, com a soma desses vetores, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) tornou-se um pilar social que retrocedeu, à medida que a COVID-19 se propagou (Barreto ML; et al; 2020). Ademais, dos 211,7 milhões de brasileiros, 116,8 milhões convivem com algum grau de insegurança alimentar e, destes, 37,1% não possuem alimentos em quantidade suficiente e 16,2% enfrentam fome. Dentre os anos de 2018 e 2020 o número de pessoas vivendo em insegurança alimentar grave (fome) foi de 10,3 para 19,1 milhões, tal situação foi agravada, principalmente, por conta da crise política e da pandemia vivenciadas durante esse período (Rede Penssan, 2021). Por todas essas razões, ao considerar o agravamento do cenário da fome, fica clara a necessidade do desenvolvimento de práticas que se tornem uma alternativa para o fortalecimento da disseminação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), criando, assim, possibilidades para que a população conheça seu direito e facilite seu acesso a alimentos saudáveis e viáveis economicamente. Foi com essa finalidade, que as “Oficinas sobre práticas alimentares” foram criadas, disseminando conhecimentos sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e o Aproveitamento Integral de Alimentos (AIA) como opções para alimentação. **Objetivos:** Disseminar conhecimentos relacionados às PANC e ao Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) para as famílias em vulnerabilidade social da Pastoral da Criança. **Objetivos Específicos:** divulgar as PANC, seus benefícios, as formas de identificação e o seu consumo cotidiano; divulgar o AIA, seus benefícios e estimular o seu uso cotidiano; divulgar as PANC e o AIA como sabedoria popular, divulgando receitas culinárias; promover autonomia de suas escolhas alimentares, e conseqüentemente, a soberania alimentar. **Metodologia:** A primeira reunião oficial do projeto ocorreu no dia 14 de agosto, na Pastoral da Criança de Jucutuquara com a participação dos responsáveis pelo projeto. Por conseguinte, definiu-se que para chegar aos objetivos traçados deveriam ser realizadas, pelos acadêmicos e professores do Unisales, quatro oficinas. Para convocar o público para as oficinas, os estudantes desenvolveram folders específicos para cada encontro, que foram afixados no portão da Pastoral e enviado para o WhatsApp das referências da comunidade. No primeiro encontro, dia 28 de agosto, a equipe de universitários de Nutrição realizou uma roda de conversa sobre PANC com a equipe de participantes, que era toda composta por mulheres de diversas faixas etárias. Durante a oficina, assuntos como informações nutricionais, técnicas de preparo, onde cada espécie é comumente encontrada e a importância das PANC para autonomia e a soberania alimentar das pessoas foram levantados em questão, e durante esse tempo algumas plantas comentadas foram exibidas (descritas na Tabela 1) para o grupo. Após a roda de conversa, houve a realização de uma oficina culinária, na qual os acadêmicos ensinaram uma receita de biscoito de polvilho de ora-pro-nóbis, um prato simples e econômico. Posteriormente, houve uma integração entre ambas as partes a partir da criação de um grupo no WhatsApp, a fim de acompanhá-los e estimulá-los. Além disso, no final da oficina, foi proposto um desafio para que as mulheres tentassem realizar alguma preparação aplicando o AIA. Dando seqüência ao projeto, no 25 de setembro, os participantes se encontraram novamente e dessa vez o assunto abordado foi o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA), tema esse que foi escolhido

pensando na possibilidade de trabalhar a insegurança alimentar, de forma implícita. Seguindo o mesmo padrão da primeira oficina, de início houve uma roda de conversa contextualizando o desperdício de comida, suas causas, consequências e como evitá-lo. Após a conversação, prosseguiu-se com uma oficina culinária voltada para o tema e que, dessa vez, trouxe receitas como hambúrguer feito com a casca de banana e uma maionese caseira e vegana de inhame, que foram consumidas em forma de sanduíche. Tal oficina encerrou o ciclo planejado para a comunidade do bairro de Jucutuquara. Por fim, as duas próximas oficinas, planejadas ocorrerão nos dias 23 de outubro e 6 de novembro, no bairro do Romão, envolvendo também a comunidade do bairro Forte São João. Ademais, de acordo com planejamento feito pelos acadêmicos, os encontros que serão realizados com essa comunidade irão abordar os mesmos temas trabalhados anteriormente.

**Tabela 1** – Lista das PANC abordadas na oficina, relacionadas à família, nome científico, nome popular e partes utilizadas.

Família	Nome Científico	Nome Popular	Partes Utilizadas
Asteraceae	Lactuca canadensis	Almeirão roxo, almeirão de árvore, almeirão japonês, almeirão selvagem	Folhas
Asteraceae	Sonchus oleraceus	Serralha, serralheira, chicória brava, serralha-lisa	Folhas, flores e talos
Cactaceae	Pereskia aculeata Mill	Ora-pro-nóbis, orabrobó, lobrobó ou lobrobô	Folhas, flores e frutos
Oxalidaceae	Oxalis latifólia Kunth	Trevinho, trevo azedo, azedinha, trevo, azedinha de folha cortada	Folhas

Fonte: KINUPP, LORENZI, 2014.

**Resultados:** Até o presente momento, com as oficinas realizadas, cerca de 15 mulheres participaram ao longo das ações. As participantes, desde o começo, foram participativas e mostraram-se dispostas a interagir e a se desconstruírem com os estudantes, e vice-versa. Durante a conversação, no primeiro encontro, houve uma intensa troca de conhecimentos entre todos os envolvidos, visto que as integrantes da comunidade possuíam um conhecimento prévio sobre algumas PANC e suas preparações. Entretanto, embora elas possuam um conhecimento sobre algumas plantas, elas mesmo assim se surpreenderam com várias outras PANC que já conheciam, mas que não sabiam que eram PANC e que, conseqüentemente, poderiam ser usadas na alimentação. Junto a isso, os acadêmicos apresentaram a elas o Google Lens, para que o utilizassem na identificação de possíveis plantas comestíveis. Além disso, as mulheres ficaram surpresas com a receita e como, mesmo sendo uma planta não convencional, pode gerar uma preparação bonita e saborosa. Referente ao grupo do WhatsApp, houve um contato mais profundo entre ambas as partes, onde os membros da comunidade puderam compartilhar as receitas realizadas ao longo dos dias entre a primeira e a segunda oficina, e foi usado como um canal para disseminar informações complementares ao que foi trabalhado presencialmente. Em seguida, a segunda reunião iniciou-se com os universitários perguntando se elas conseguiram fazer em casa as receitas elaboradas no encontro anterior. As participantes disseram não ter elaborado as receitas, todavia, com o decorrer da conversa notou-se que, na realidade, elas não possuíam muito conhecimento de que determinadas técnicas utilizadas por elas eram de AIA. Dentre as técnicas realizadas foram citadas a utilização da casca de abacaxi junto com a polpa

para fazer suco e a utilização de talos de couve em sopas e farofas. Antes de encaminharem para a oficina culinária, os estudantes realizaram um trabalho de desconstrução em relação ao AIA, para que elas pudessem extrair ao máximo a experiência, trabalho esse, que surtiu um efeito positivo, uma vez que as mulheres se empenharam ainda mais na preparação das receitas propostas. Quando chegou o momento de degustarem o que foi preparado, elas ficaram ainda mais surpresas em como o gosto do hambúrguer se assemelhava ao gosto do convencional, e com o preço acessível da preparação, que pode ser utilizada para substituir a carne durante as refeições. Por fim, com o término da ação no último dia, as participantes agradeceram imensamente aos acadêmicos por terem cedido seu tempo, pela sua dedicação, didática, dinâmica e simpatia, e os abençoaram para que possam continuar realizando trabalhos como esses em outras comunidades. Com relação aos recursos financeiros, os próprios estudantes se responsabilizaram pela compra dos materiais perecíveis utilizados e utilizaram os utensílios e materiais não perecíveis, da Pastoral.

### Referências Bibliográficas

BARRETO ML, BARROS AJDD, CARVALHO MS, CODEÇO CT, HALLAL PRC, MEDRONHO RDA, et al. **O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil?** Rev Bras Epidemiol. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbepid/a/6rBw5h7FvZThJDcwS9WJkfw/?lang=pt>>. Acesso em 27 set. 2021.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. **Análise da gravidade da pandemia de Covid-19.** Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília, 2020. Disponível em: <[http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000200040&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000200040&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 27 set. 2021.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS.** Tese (Doutorado - Área de concentração em Fitotecnia) – Departamento de Horticultura e Silvicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2007. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12870/000635324.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 26 set. 2021.

REDE PENSSAN. Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar. **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil.** 2021. Disponível em <[http://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf)>. Acesso em 27 set. 2021.



**Imagem 1:** Pastoral da Criança de Jucutuquara e os acadêmicos de Nutrição do Centro Universitário Salesiano. Roda de conversa sobre PANC.

**Fonte:** Elaborada pelos autores



**Imagem 2:** Pastoral da Criança de Jucutuquara e os acadêmicos de Nutrição do Centro Universitário Salesiano. As oficinas sendo realizadas respectivamente dia 28/08/2021 e 25/09/2021

**Fonte:** Elaborada pelos autores



**Imagem 3:** Pastoral da Criança de Jucutuquara e os acadêmicos de Nutrição do Centro Universitário Salesiano. Alimentos produzidos nas oficinas sobre PANC e AIA.

**Fonte:** Elaborada pelos autores



**Depoimento 1:** Glorinha, participante da oficina e responsável da Pastoral da Criança da região

Para nós da pastoral da criança, essas oficinas foram uma alegria, cheias de carinho, produtivas, objetivas e um grande momento de aprendizado. Nós aprendemos muitas coisas boas, que também podemos estar passando para nossa liderança da Pastoral da Criança. Além disso, as oficinas ajudaram nos desconstruir preconceitos e construir novos conceitos relacionadas as PANC e ao Aproveitamento Integral de Alimentos. Que essa oficina e o trabalho de vocês, que foram uma maravilha, continue. Foi muito gratificante termos a oportunidade de participar. Parabéns! (GLORINHA, 2021)