



**INSTITUTO
FEDERAL**
Brasília

Instituto Federal de Brasília
Pós-graduação Lato Sensu em Educação Profissional e Tecnológica

ISABEL CRISTINA RODRIGUES ALVES DE OLIVEIRA
LO-RUAMA MENDES DOS REIS SANTOS

NUTRINDO A VIDA COM SABOR:

Oficina com temperos naturais voltada as mulheres
catadoras de materiais recicláveis pertencentes a
uma associação de Ceilândia – Distrito Federal

Brasília
2023

ISABEL CRISTINA RODRIGUES ALVES DE OLIVEIRA
LO-RUAMA MENDES DOS REIS SANTOS

NUTRINDO A VIDA COM SABOR:

Oficina com temperos naturais voltada as mulheres
catadoras de materiais recicláveis pertencentes a
uma associação de Ceilândia – Distrito Federal

Projeto de Intervenção apresentado à disciplina Trabalho Final do curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Educação Profissional e Tecnológica, sendo parte dos requisitos para obtenção do título de pós-graduada em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Roger Maia Dias Ledo

Brasília
2023

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

| | |
|----------|---|
| CAS | Conselho de Assistência Social do Distrito Federal |
| CEBAS | Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social. |
| CODEPLAN | Companhia de Planejamento do Distrito Federal |
| CNDSS | Comissão Nacional sobre os Determinantes Sociais da Saúde |
| DCNT | Doenças Crônicas Não Transmissíveis |
| DF | Distrito Federal |
| DHAA | Direito Humano à Alimentação Adequada |
| DSS | Determinantes Sociais da Saúde |
| EAN | Educação Alimentar e Nutricional |
| FAO | Nações Unidas para Alimentação e Agricultura |
| IBGE | Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas |
| INSS | Instituto Nacional do Seguro Social |
| IVS | Índice de Desenvolvimento Social |
| OMS | Organização Mundial da Saúde |
| ONU | Organização das Nações Unidas |
| OPAS | Organização Pan-Americana da Saúde |
| PDAD | Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílio |
| PNSAN | Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional |
| RDC | Resolução da Diretoria Colegiada |
| RIDE-DF | Região Integrada de Desenvolvimento do Distrito Federal e Entorno |

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 5 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 6 |
| 3. DIAGNÓSTICO..... | 9 |
| 3.1 Característica da Ceilândia | 9 |
| 3.2 Características da Associação Recycle a Vida | 10 |
| 4. PROJETO DE INTERVENÇÃO..... | 11 |
| 4.1 Objetivo Geral | 11 |
| 4.2 Objetivos Específicos..... | 12 |
| 4.3 Metodologia..... | 12 |
| 4.3.1 Amostra | 12 |
| 4.3.2 Construção Pedagógica..... | 13 |
| 4.3.3 Sequência didática | 13 |
| 4.3.4 Informações sobre a oficina de temperos naturais | 15 |
| 4.3.5 Avaliação de aprendizagem..... | 15 |
| 4.3.6 Questionário para avaliação da Oficina | 16 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 18 |
| REFERÊNCIAS | 20 |
| APÊNDICE A - FICHA DE INSCRIÇÃO..... | 23 |
| APÊNDICE B - LISTA DE INGREDIENTES, INSUMOS E EQUIPAMENTOS | 24 |
| Ingredientes..... | 24 |
| Equipamentos | 24 |
| APÊNDICE C – INFORMATIVO COM TEMPEROS PROPOSTOS..... | 25 |
| Temperos secos..... | 25 |
| Temperos naturais..... | 25 |

RESUMO

A alimentação está posta sobre um tripé: biológico, cultural e simbólico, sendo a mesma indispensável à sobrevivência humana. No Brasil a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é legitimada como uma tática para a obtenção da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Apesar disso, o país apresenta uma nutrição fragilizada, tendo como consequência um dos maiores problemas de saúde pública: as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são responsáveis por 74% das causas de mortes prematuras entre brasileiros e brasileiras. Considerando os aspectos citados, e os dados de Ceilândia, cidade satélite à Brasília/Distrito Federal, que conta com uma população urbana majoritariamente do sexo feminino, com idade média de 34,3 anos, sendo 14,6% delas pertencente a um arranjo domiciliar monoparental feminino. E objetivando fomentar hábitos alimentares saudáveis e gastronômicos na vida de mulheres, e consequentemente em seus núcleos familiares, propomos, como parte do trabalho final de curso, da Especialização em Educação Profissional e Tecnológica, a oficina “Nutrindo a vida com sabor”, direcionada a mulheres catadoras de materiais recicláveis de uma associação localizada nesse território.

Palavras-chave: gastronomia; guia alimentar da população brasileira; mulheres

1. INTRODUÇÃO

A alimentação está posta sobre um tripé: biológico, cultural e simbólico. Sendo indispensável à sobrevivência humana, mas também influenciado pela cultura, tempos históricos, estações. Há frutas desejadas para ceia de Natal, alimentos sugeridos como presentes em algumas datas, como na Páscoa, Dia dos Namorados etc. E há ainda alimentos que são considerados impróprios a partir de experiências e constructos de povos originários, comunidades religiosas, ou regiões do mundo.

Apesar dos posicionamentos e políticas que buscam uma alimentação saudável e adequada, coexistem contextos e realidades para além do “esperado”, onde estão as populações e regiões marginalizadas, que nem sempre são alcançadas pelos olhos/mãos do Estado. Sendo nessas situações, indispensável o papel social das instituições de ensino, de organizações não governamentais e outros atores sociais. Onde as instituições de ensino, contribuem por meio das atividades de extensão, que buscam proporcionar aos estudantes a vivência de conteúdos teóricos na prática, e corroboram para ampliar o acesso à conhecimentos e serviços, outrora indisponíveis a essas comunidades.

Cientes desses fatos, bem como da relação do alimento com a vida humana, as mulheres estudantes à frente desse projeto interventivo, optaram por unir aspectos gastronômicos e nutritivos ao almejo de ambas, em promover uma alimentação saudável e adequada para populações em vulnerabilidades, propõe uma oficina sobre temperos naturais, composta por conteúdos teóricos associados à prática em cozinha da associação de catadores de materiais recicláveis escolhida para essa experiência.

A oficina Nutrindo com Sabor, tem como objetivo, estimular hábitos alimentares saudáveis entre as mulheres, e conseqüentemente suas famílias, a partir do uso de temperos naturais no preparo dos alimentos/refeições diárias, e dos conceitos teóricos acessíveis e disponíveis no Guia Alimentar da População Brasileira.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A alimentação é um direito humano essencial, pois a vida depende dele. A Organização das Nações Unidas (ONU), através da Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU, 1948), artigo 25º elencou que “toda pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação [...]”. O mesmo direito foi assegurado de forma explícita, por meio da Constituição da República Federativa do Brasil (Brasil, 1988), artigo 6º “são direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação [...]”.

Com o transcorrer do tempo, as sociedades requisitaram preceitos e costumes alimentares, aos quais agregaram a experiência social, por investidas bem ou malsucedidas, desenvolvendo-se dessa forma um conhecimento nutricional (Castro; Coimbra, 1985). Desde as décadas de 40, 50 e 60, as Organizações Pan-Americana da Saúde (OPAS), Mundial da Saúde (OMS) e das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), indicam que a educação nutricional é uma missão de todos e todas. Estas organizações disponibilizavam, e ainda disponibilizam materiais e orientações para procedimentos transdisciplinares e internacionais sobre a temática (Boog, 1997).

As primeiras intervenções públicas relacionadas à alimentação no contexto brasileiro foram motivadas pelos deslocamentos da ciência de nutrição, acontecendo a partir da década de 1940. Com a educação alimentar influenciada por atores de cunho político e ideológico, centralizados no binômio alimentação e educação. Os programas governamentais associavam a distribuição de alimentos às ações de caráter educativo, com o objetivo de aumentar os conhecimentos sobre alimentação racional e econômica da população (Castro; Peliano, 1985).

No Brasil a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é legitimada como uma tática para a obtenção da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). O Decreto nº. 7.272, de 25 de agosto de 2010 (Brasil, 2010), apresenta a EAN como uma conduta da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), e a partir de

então está sendo trabalhada em uma visão estendida em diversos campos de ação, no fito do sistema alimentar, e harmonizada a outras políticas públicas.

A saída do Brasil do Mapa da Fome das Nações Unidas, em 2014 (FAO, 2014), é uma das resultantes relevantes do conjunto de políticas estruturais na área de segurança alimentar e nutricional e proteção social implementadas nos últimos anos. A fome visível deixou de ser uma disfunção basilar no contexto brasileiro, mas outras situações preocupam pois o país (Brasil, 2020) vivencia uma transição alimentar, nutricional e epidemiológica, com múltipla carga de má nutrição, seja por meio das carências nutricionais, da desnutrição ou do excesso de peso. Resultando dessa nutrição fragilizada um dos maiores problemas de saúde pública: as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo estas doenças responsáveis por 74% das causas de mortes prematuras entre brasileiros e brasileiras.

Diante desses fatos existe no Brasil um desafio (mas também uma esperança) através da educação como ferramenta para libertação e transformação social na perspectiva emancipatória proposta por Paulo Freire (1967). Ela considera a construção do saber por meio da educação científica, associada ao conhecimento popular e às demandas apresentadas pelos contextos envolvidos. É sabido que a alimentação está diretamente ligada ao processo de saúde-doença, que é influenciada pelos determinantes sociais de saúde (DDS), como fatores sociais, culturais, étnicos/raciais, econômicos, psicológicos (CNDSS, 2006).

O Ministério de Desenvolvimento Social (Brasil, 2018) apresenta a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um campo do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, atua como potencializador para prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA).

Dentre os diversos elementos que compõe à alimentação saudável e adequada, destaca-se o que é/de que forma é ingerido os alimentos, ou seja, modo de preparo, desde à aquisição até o prato pronto e servido. No que tange aos temperos utilizados para o preparo dos alimentos, é comum o uso deles

industrializados, e facilmente encontrado para compras em mercearias, mercados pequenos e locais. Mas, também é possível encontrar temperos naturais/ervas aromáticas como alecrim, cebolinha verde, manjeriço, manjerona, coentro, orégano e salsa in natura como também desidratadas, como também várias especiarias, desde pimentas, alho e cebola como cúrcuma, noz-moscada e pápricas, nas feiras e supermercados. Sendo estes detentores de nutrientes nutritivos, com grande potencial para agregar sabor e aroma as refeições.

A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 276, de 22 de setembro de 2005, define que “Temperos: são os produtos obtidos da mistura de especiarias e de outro(s) ingrediente(s), fermentados ou não, empregados para agregar sabor ou aroma aos alimentos e bebidas” (2005, p. 1). As especiarias e ervas aromáticas in natura proporcionam sabor e nutrição além de promover habilidade culinárias transmitidas por gerações, intrínsecas às tradições culinárias brasileiras.

O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação. Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (Brasil, 2014, p. 49)

Para além disso, O Guia Alimentar para a População Brasileira ratifica diretrizes alimentares como “direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável” (Brasil, 2014, p.4), no capítulo 2 apresenta premissas sobre a escolha de alimentos, e sugere evitar alimentos ultraprocessados, como por exemplo, os temperos instantâneos, que possuem composição nutricional desbalanceada, propiciando o consumo excessivo de sódio e aditivos, como conservantes e corantes. Sendo que, o consumo excessivo de sódio e aditivos (alimentos ultraprocessados), sobrecarregam o corpo humano, colocando o mesmo em risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT),

como por exemplo: hipertensão, problemas renais, doenças cardiológicas e até mesmo o câncer (Brasil, 2014; Brasil, 2020). Portanto, os alimentos ultraprocessados afetam negativamente o estado nutricional, a cultura, a vida social e o ambiente humano.

3. DIAGNÓSTICO

3.1 Característica da Ceilândia

A Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílio (PDAD) de 2021 tem como finalidade apresentar informações socioeconômicas do Distrito Federal e de suas Regiões Administrativas. A PDAD Ceilândia (CODEPLAN, 2021), apresenta que a maioria da população urbana de Ceilândia é do sexo feminino com idade média de 34,3 anos, com arranjo domiciliar monoparental feminino de 14,6%. No que tange à raça/cor da pele, a resposta mais comum foi parda, cerca de 45,8%. Em relação ao trabalho, 54,4% estão economicamente ativas, considerando as pessoas com 14 anos e que pessoas ativas se refere à ocupadas ou desocupadas. Também foi apontado pela pesquisa que a maioria exerce seu trabalho principal na própria cidade, cerca de 43,2%

Além Ceilândia faz parte do grupo das Regiões Administrativas denominadas de renda média/baixa (Figura 1), com Índice de Vulnerabilidade Social (IVS) de 0,38, enquanto a média do DF é de 0,34 (Figura 2).

Figura 1 - Grupo de renda

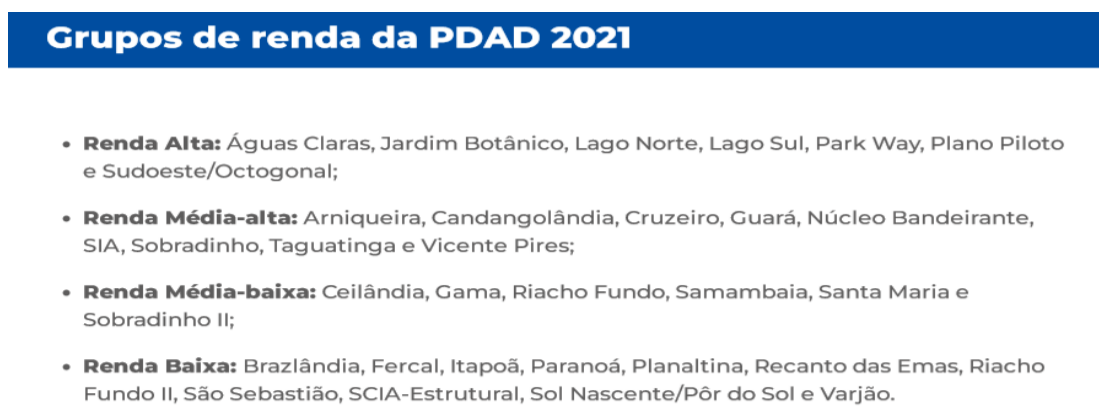
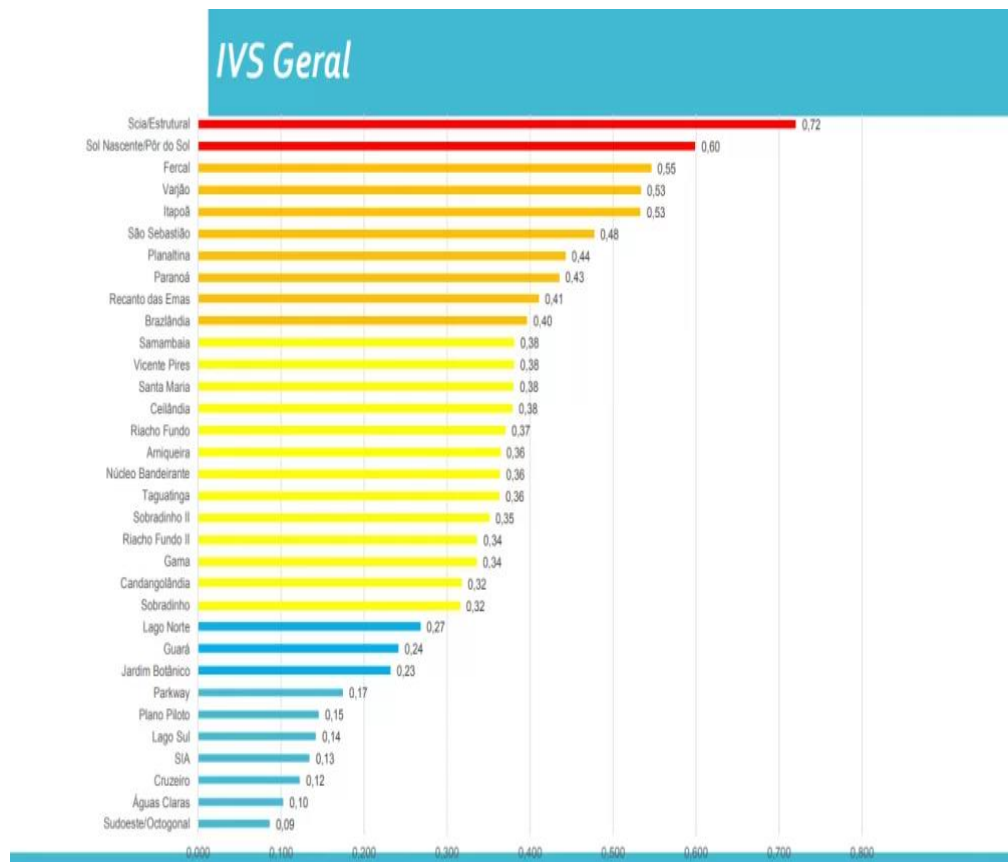


Figura 2 - Índice de Vulnerabilidade Social do Distrito Federal



Fonte: CODEPLAN (2021)

3.2 Características da Associação Recicle a Vida

A Recicle a Vida é uma instituição sem fins lucrativos, de direito privado e caráter social, constituída em 2006, com a missão de promover ações educativas voltadas para transformação da consciência ambiental e inclusão socioprodutiva de catadores de materiais recicláveis com atividades sustentáveis. É classificada como Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP), sendo parte do Conselho de Assistência Social (CAS-DF), e certifica pelo Certificado de Entidade Beneficente de Assistência Social (CEBAS). Sendo premiada pelo Instituto Viva Cidadania, em 2º lugar a nível nacional, como entidade promotora de superação das dificuldades enfrentadas por comunidades em vulnerabilidades.

Em 2012, A Recicle a Vida foi protagonista na criação da Rede Alternativa, uma sociedade civil, sem fins lucrativos, atualmente composta por 10

Cooperativas e Associações de Catadores no Distrito Federal e Região Integrada de Desenvolvimento do Distrito Federal e Entorno (RIDE - DF) e tem como âmbito de atuação: defesa, apoio, comercialização e capacitação de catadores para coleta e processamento de resíduos com fortalecimento na gestão dos empreendimentos associados. A Rede também está sediada no mesmo espaço físico da Recycle a Vida, onde funciona o escritório de Contratos que executa a gestão dos dez contratos (Coleta Seletiva e Triagem) das cooperativas junto aos Serviços de Limpeza Urbana (SLU), além dos contratos de grandes geradores, acompanhamento financeiro, contábil e fiscal das filiadadas.

A Associação está localizada na QNM 28, módulo B, Área Especial, Ceilândia, Distrito Federal, CEP 72.210-282, e oferece por meio de parcerias empresariais e educacionais (atividades de extensão), cursos e oficinas profissionalizantes tanto para os catadores de materiais recicláveis, quanto para a população adjacente. A Recycle a Vida conta com:

- 52 Catadores de materiais recicláveis associados trabalhando internamente com recolhimento regular no Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), com direito ao descanso semanal remunerado e documento de arrecadação com renda mensal média de R\$1.300,00;
- 11 Catadores de materiais recicláveis associados trabalhando externo, com renda média de R\$900,00;
- 12 funcionários celetistas em áreas específicas (Assistente Social, Pedagoga, Administrador, Contador e Advogado);
- 04 Estagiários, filhos de catadores da associação.

4.PROJETO DE INTERVENÇÃO

4.1 Objetivo Geral

Estimular hábitos alimentares saudáveis e gastronômicos, a partir da oficina com temperos naturais, direcionada às mulheres catadoras de materiais recicláveis de uma associação de Ceilândia/Distrito Federal.

4.2 Objetivos Específicos

- Rever conceitos relacionados aos princípios da educação alimentar e nutricional;
- Dialogar sobre alimentos ultraprocessados, processados, minimamente processados e in natura;
- Observar os requisitos necessários à identificação de temperos naturais;
- Contribuir para a confecção de temperos naturais e os usos desses no cotidiano.

4.3 Metodologia

Considerando a amostra, propostas e interesses das pesquisadoras, optou-se pelo método da pesquisa-ação (Thiollent, 2011), pois ela favorece aprendizagem de todos envolvidos à medida que possibilita a troca de conhecimentos entre pesquisadores e pesquisados em uma via de mão dupla, dialógica. Nesse sentido, a pesquisa não se limita a ação restrita de um “ativismo”, mas visa elevar o conhecimento e o nível de consciência das pessoas e grupos envolvidos, principalmente das classes populares ou desfavorecidas socioeconomicamente.

4.3.1 Amostra

Ao considerar os objetivos, características do território escolhido, e aspectos sociais relacionados a temática deste projeto interventivo, optou pela amostra intencional. Os critérios de inclusão serão: idade superior a 18 anos, gênero feminino, e ser integrante da associação de materiais recicláveis selecionada, da cidade de Ceilândia/Distrito Federal. As mulheres que preencherem os critérios de inclusão, receberão convites para participarem da pesquisa, e após os esclarecimentos sobre os objetivos da intervenção, e de livre e espontânea vontade delas, se de acordo, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

4.3.2 Construção Pedagógica

Buscando alcançar os objetivos supracitados, serão utilizadas sequências didáticas para o planejamento e organização da oficina. De modo, que as atividades são estruturadas em momentos interligados e sistematizados, com um princípio e um fim conhecidos tanto pelos professores como pelos alunos” (Zabala, 1998, p. 18). Ou seja, a sequência didática “prescinde de um planejamento para delimitação de cada etapa e/ou atividade para trabalhar os conteúdos disciplinares de forma mais integrada para uma melhor dinâmica no processo ensino/aprendizagem” (Oliveira, 2013, p. 39). Arnemann (2016), corrobora com Zabala (1998) e Oliveira (2013) ao afirmar que:

O plano de aula, organizado sob forma de sequência didática, contribui tanto com o professor, pelo viés do ensino, como com o momento, de caráter dinâmico, mantém o fio condutor para atender um determinado objetivo, no caso, que os alunos utilizem a informação para construir seus argumentos (Arnemann, 2016, p. 7).

Portanto, a oficina “Nutrindo a vida com sabor” foi pensada como um input, uma motivação para proporcionar reflexão a nível pessoal e familiar, sobre a possibilidade de mudanças de hábitos alimentares saudáveis. A iniciar com a utilização de temperos naturais na preparação de alimentos consumidos no cotidiano, em ritmo dinâmico e progressivo, considerando aspectos gastronômicos e nutricionais.

4.3.3 Sequência didática

As sequências didáticas, serão distribuídas em dois momentos: aula 1 e aula 2. Tal organização foi necessário, considerando a ocupação, e viabilidade por parte das mulheres, e da associação. Visto que essas associadas recebem o salário, de acordo com a produção mensal. Cada aula será de 2 horas, composta por conhecimentos teóricos breves, seguidos da vivência prática em cozinha da Associação. Dessa forma a oficina terá carga horária total de 4 horas.

Sequência didática - Aula 1

- 1º momento - Apresentação dos professores/colaboradores e dos alunos - dinâmica da primeira letra do nome - 10 minutos (Lo-Ruama)
- 2º momento - Apresentação do curso e das sequências didáticas - 5 minutos (Lo-Ruama)
- 3º momento - Aula dialógica parte 1: sobre alimentos ultraprocessados, processados, minimamente processados e in natura. Apostila. Referência: Guia Alimentar para a População Brasileira - 15 minutos (Lo-Ruama)
- 4º momento - Aula dialógica parte 2: conhecimentos sobre temperos naturais - 10 minutos (Isabel)
- 5º momento - Aula demonstrativa: confecção de mix de ervas e sal de parrilha aromatizado - 15 minutos (Isabel)
- 6º momento - Atividade: confecção dos temperos secos pelas alunas conforme apostila - 30 minutos (Isabel)
- 7º momento - Degustação e avaliação de filé de salsmami com mandioca com temperos naturais produzidos na atividade - 15 minutos (Isabel)
- 8º momento - Encerramento - O que teremos na próxima aula?

Sequência didática - Aula 2

- 1º momento - Boas-vindas e revisão - 10 minutos (Lo-Ruama)
- 2º momento - Apresentação do curso e das sequências didáticas - 5 minutos (Lo-Ruama)
- 3º momento - Aula demonstrativa: preparo do tempero alho com sal - 20 minutos (Isabel)
- 4º momento - Atividade: confecção de tempero natural pelas alunas conforme apostila - 40 minutos (Isabel)
- 5º momento - Sorteio dos temperos - Degustação chá e torradas - 15 minutos (Lo-Ruama)
- 6º momento - Encerramento - Agradecimento (Isabel)

4.3.4 Informações sobre a oficina de temperos naturais

- Identificação, importância e preparo de temperos naturais
- Justificativa: Fomentar uma alimentação saudável e saborosa através do uso de temperos naturais.
- Vagas: 15 alunas, a partir do preenchimento da ficha de inscrição (Apêndice A)
- Local: refeitório e cozinha da Associação Recicle a Vida
- Aulas: Teóricas (conceituais) e prática (procedimentais)
- Quantidades de aulas: 2 aulas (terça e quinta feira)
- Horário: 16 às 18 horas
- Disponibilidade da cozinha (organização): 15:30 às 18:15
- Avaliação: formativa/processual, a partir da participação nas atividades propostas e do trabalho desenvolvido em equipe

Materiais necessários para execução das atividades:

- 1 - Ingredientes conforme lista de compras e programação da aula prática (Apêndice B).
- 2 - Insumos e equipamentos de cozinha (Apêndice B)
- 3 - Informativo com temperos propostos (Apêndice C) e o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

4.3.5 Avaliação de aprendizagem

Contará com uma avaliação diagnóstica buscando conhecer essas mulheres trabalhadoras, e os conhecimentos que possuem. Para que os conteúdos teóricos não sejam redundantes ou desnecessários, produzindo dessa forma uma vinculação entre o que seja apresentado e o que essas mulheres apresentam como dúvidas, necessidades ou anseios. E ao final haverá uma autoavaliação ´direcionada as mulheres, e as pós-graduandas. E a menção final dessas mulheres, para critérios de registros, e discussões posteriormente, será baseada nos objetivos propostos e expresso em:

- **Ótimo (O):** capaz de desempenhar, com destaque, os objetivos propostos;
- **Bom (B):** capaz de desempenhar, a contento, os objetivos propostos;
- **Insuficiente (I):** ainda não capaz de desempenhar, no mínimo, os objetivos propostos.

A avaliação desta oficina, busca não apenas mensura o conhecimento no mero sentido de aprovação ou reprovação, mas serve para refinar o processo de aprendizagem com foco na formação das pós-graduandas e das associadas da associação, considerando todas as pessoas trazem em si conhecimentos adquiridos no decorrer da vida, seja por meios acadêmicos, saberes populares, e contextos inseridos. Considerando que a premissa freiriana que ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os seres humanos se educam entre si, mediatizados pelo mundo (Freire, 2002).

4.3.6 Questionário para avaliação da Oficina

Olá! Antes de tudo, muito obrigada por participar da avaliação do processo de aprendizagem da Oficina de Temperos Naturais: Nutrindo a vida com sabor. A sua participação é de caráter voluntário. Esta avaliação é específica para quem já realizou a oficina e está possui objetivos acadêmicos que será apresentada em forma de trabalho, monografia, artigos e resumos dos dados coletados. As informações prestadas aqui são sigilosas e sua participação é anônima. Não há resposta certa ou errada, nós queremos saber a sua opinião e a sua experiência sobre a oficina. Há reserva de um espaço para o seu e-mail, caso queira receber uma cópia dessa produção.

Sobre você

1 - Nome:

2 - Idade:

3 - Etnia:

4 - Email:

5 - Celular:

6 - Residente na Ceilândia? () sim () não

7 - Você é a principal fonte de renda da sua casa? () sim () não

8 - Quem é a principal responsável pela sua casa? () eu () outro

9 - Qual a sua faixa de renda? () não tenho renda () menos de um salário mínimo () um salário mínimo () mais de um salário mínimo

Sobre a Oficina

1 - Quais são as possibilidades de você recomendaria a Oficina a alguém? () muitas () nenhuma

2 - Qual seu nível de satisfação quanto ao conhecimento do assunto pelas instrutoras. () insatisfeito () neutro () satisfeito

3 - Você sabe o que é tempero natural? () sim, sei o que é () sei mais ou menos () não sei o que é

4 - Você sabe o que é tempero industrializado? () sim, sei o que é () sei mais ou menos () não sei o que é

5 - Você conhece os efeitos dos temperos naturais para a saúde? () sim () não

6 - Você conhece os efeitos dos temperos industrializados para a saúde? () sim () não

7 - Ao preparar os seus alimentos, você prefere usar qual tipo de temperos: () industrializado () natural () tanto faz

8 – Como a oficina “Nutrindo a vida com sabor” contribuiu para sua vida? (Pode ser descrito sentimentos, percepções, anseios e deslocamentos provenientes durante ou após a oficina, e que estão diretamente relacionadas a ela).

Mas uma vez, obrigada pela sua participação.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A população mundial é composta por 50% de mulheres e meninas (ONU, 2022), e há no Brasil (IBGE, 2022) 6 milhões de mulheres a mais do que homens, ou seja, cerca de 104,5 milhões de mulheres (51,5 %) e 98,5 milhões de homens (48,5%). Sendo elas, protagonistas de mudanças, por sua participação no mundo do trabalho, nas esferas públicas e sociais. Em setores como educação e saúde, elas são a maioria, contribuindo com reflexões críticas, desenvolvimento científico e tecnológico, com ações decisivas nos serviços de assistenciais de saúde, bem como na educação. Por esse motivo, optou-se pela intervenção à princípio com o público feminino. No entanto, esse projeto interventivo, pode e deve ser aplicado em diferentes contextos sociais, como escolas, associações, templos religiosos etc. Incluindo nas oficinas, a participação masculina, em todas as faixas etárias, pois homens e meninos, devem ser parte dos cuidados domésticos e familiares. Afinal de contas, o cuidado com o lar e filhos, são de responsabilidades de todos e todas, e devem envolver os seres humanos com capacidade e funcionalidade para tais funções.

Dessa forma, essa proposta interventiva, não tem por ambição, proporcionar uma mudança brusca e imediata na alimentação das mulheres participantes, e em seu contexto familiar, mas visa, por intermédio da oficina “Nutrindo a vida com sabor”, estimular reflexões, que gradativamente possa refletir na alimentação, e passo a passo, aproximá-las de uma alimentação adequada e saudável. Visto que a alimentação é um dos determinantes sociais de saúde, e pode atuar na vida humana, como um fator de proteção, quando adequada, mas quando inadequada, pode atravessar a história de vida delas, através das doenças crônicas não transmissíveis, com impacto direto na qualidade de vida, autonomia e independência dessas mulheres trabalhadoras.

Por fim, esperamos que essa oficina possa gerar esperanças, não uma espera passiva, mas uma espera envolta em ações, reações, lutas e resiliências na busca incessante por dias melhores para todos e todas, pois como Freire afirma (1983, p. 30): “Uma educação sem esperança não é educação. Quem não

tem esperança na educação das mulheres catadoras de materiais recicláveis (grifos das autoras) deverá procurar trabalho noutra lugar”. Pois, a educação libertária e libertadora se alimenta da diversidade e da identidade, de práticas e teorias que advêm do caldo cultural dos diversos povos e nações. As sociedades, cada vez mais globalizadas pelos bens de consumo, escancaram as desigualdades e promovem injustiças. Resistir é um ato político que se faz com compromisso, esperança e fraternidade.

REFERÊNCIAS

ARNEMANN, Aline Rubiane. **Sequência didática sobre artigo de opinião - estudantes concluintes de Ensino Médio em Escolha profissional**. Revista Bem Legal. Porto Alegre, v. 6, n. 2, 2016. 7 p. Disponível em: <https://docplayer.com.br/124039090-Sequencia-didatica-sobre-artigo-de-opinio-estudantes-concluintes-de-ensino-medio-em-escolha-profissional.html>. Acesso em 10 nov. 2023.

BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação nutricional: passado, presente e futuro**. Revista de Nutrição, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997. Disponível em: <https://periodicos.puc-campinas.edu.br/nutricao/article/view/9971>. Acesso em 07 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília, 2014. 4, 8, 26, 49 p. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 10 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na Atenção Primária à Saúde**. Brasília, 2020. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atlas_situacao_alimentar_nutricional_populacao_adulta.pdf. Acesso em 27 de out. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). **Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010**. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN). Brasília, 2010. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/decretos/decreto-no-7-272-de-25-de-agosto-de-2010>. Acesso em 28 de out. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social (MDS). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Brasília, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em 30 out. 2023.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Resolução RDC nº 276, de 22 de setembro de 2005**. Regulamento técnico para especiarias, temperos e molhos. Disponível em: <http://adcon.rn.gov.br/ACERVO/Suvisa/doc/DOC000000000022559.PDF>. Acesso em 10 nov. 2023.

Companhia de Planejamento do Distrito Federal (CODEPLAN). **PDAD 2021**.

Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílio - Apresentação Geral.

Disponível em: <https://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/Ceilandia.pdf>. Acesso em 10 de nov.2023.

_____. **Índice de Vulnerabilidade Social do Distrito Federal.** Disponível em: <https://www.codeplan.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/IVS-DF-Resultados-2020.pdf>. Acesso em 10 de nov. 2023

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. **A saúde e seus determinantes sociais.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 17, n. 1, p. 77–93, jan. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/msNmfGf74RqZsbpKYXxNKhm/>. Acesso em 15 nov. 2023.

CASTRO, C.; PELIANO, A.M. **Novos alimentos, velhos hábitos e o espaço para ações educativas.** In: CASTRO; COIMBRA (Orgs.). O problema alimentar no Brasil. 1. ed. São Paulo: Unicamp, 1985. p. 195-213. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/catalogo/download-post/51062>. Acesso em 07 nov. 2023.

CERVATO, A. M. et al. **Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva na Universidade Aberta para a Terceira Idade.** Revista de Nutrição, v. 18, n. 1, p. 41-52, fev. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/SQ3QQMwj7Tr9jFL6b8c36tM/abstract/?lang=pt>. Acesso 09 nov. 2023.

COMISSÃO NACIONAL SOBRE OS DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE (CNDSS). **Carta aberta aos candidatos à Presidência da República.** Setembro de 2006. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/bwb4z/pdf/comissao-9788575415917-07.pdf>. Acesso 09 nov. 2023.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION (FAO). Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação. **O estado da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil: um retrato multidimensional.** Relatório, 2014. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/SANnoBRasil.pdf. Acesso em 10 nov. 2023.

FREIRE, Paulo. **Educação como prática da liberdade.** Exemplar nº 1405. Rio de Janeiro: Paz & Terra, 1967. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/download/60901/33064/277884>. Acesso em 06 nov. 2023.

FREIRE, Paulo. **Educação e Mudança.** Rio de Janeiro. Paz e Terra, 1983. Disponível em:

<https://periodicos.ufrj.br/index.php/formov/article/download/468/476/666>.

Acesso em 30 nov. 2023.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 2002. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Pedagogia-do-Oprimido-Paulo-Freire.pdf>. Acesso em 20 nov. 2023.

LUCKESI, Cipriano C. **Avaliação da aprendizagem escolar**. 19ª ed. São Paulo: Cortez, 2008. 95p. Disponível em: http://www.ia.ufrj.br/ppgea/conteudo/conteudo-2009-1/Educacao-MII/3SF/Art_avaliacao_entrev.pdf. Acesso em 10 nov. 2023.

OLIVEIRA, Maria Marly de. **Sequência didática interativa no processo de formação de professores**. Petrópolis: Vozes, 2013. 39 p. Disponível em: <https://fep.if.usp.br/~profis/arquivos/viienpec/VII%20ENPEC%20-%202009/www.foco.fae.ufmg.br/cd/pdfs/430.pdf>. Acesso em 10 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em 01 nov. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS News (ONU News). Relatório da Organização das Nações Unidas pede mudança radical para tornar cidades mais seguras para mulheres. 22 de outubro de 2022. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2022/10/1804287>. Acesso em 19 dez. 2023.

THIOLLENT, M. Metodologia da pesquisa ação. São Paulo: Cortez, 2011. Disponível em: [Metodologia da pesquisa-ação | São Paulo: Cortez; 18 ed; 2011. 136 p. | SES-SP | SESSP-ISACERVO \(bvsalud.org\)](https://www.ses-sp.org.br/SESSP-ISACERVO/bvsalud.org). Acesso em 19 dez. 2023.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar**. Trad. Ernani F. da Rosa – Porto Alegre: ArtMed, 1998. 18 p. Disponível em: <https://www.ifmg.edu.br/ribeiraodasneves/noticias/vem-ai-o-iii-ifmg-debate/zabala-a-pratica-educativa.pdf>. Acesso em 10 nov. 2023.

APÊNDICE A - FICHA DE INSCRIÇÃO

Especialização em Docência para a Educação Profissional - DocentEPT

Docente Orientador: Dr. ° Roger Maia D. Ledo

Discentes: Isabel Cristina Rodrigues Alves de Oliveira
(belcristina403@gmail.com) e Lo-Ruama Mendes dos Reis Santos
(loruama.ethos@gmail.com)

Oficina: Nutrindo à vida com sabor

Nome completo:

Data de nascimento:

Gênero:

Cor:

Escolaridade:

Cidade de residência:

Contato telefônico (opcional):

Renda familiar:

Autorizo, de forma livre e esclarecida, se necessário o uso da voz e imagem, para fins acadêmicos e compartilhamentos científicos relacionados à oficina “Nutrindo a vida com Sabor”.

() SIM () NÃO

Assinatura

APÊNDICE B - LISTA DE INGREDIENTES, INSUMOS E EQUIPAMENTOS

Ingredientes

1. um pacote de touca descartável;
2. dois pacotes de potes com tampa de 250 ml;
3. 5 quilos de sal marinho;
4. 1 quilo de sal grosso;
5. 1 pacotinho de: pimenta do reino, pimenta calabresa, páprica defumada;
6. 2 pacotinhos de: alecrim, manjerona, manjericão, tomilho, salsinha, cebolinha e camomila;
7. 2 latas de óleo;
8. 1 quilo alho descascado;
9. 3 molhos de cheiro verde;
10. 2 pimentas dedo de moça;
11. 1 molho de manjericão, alecrim, salsa e tomilho;
12. 2 molhos de hortelã;
13. 2 quilos de filé de sassami;
14. 2 quilos de mandioca descascada;
15. 10 pães de sal amanhecidos para torrada;
16. 250 gramas de margarina;
18. 15 xerox da apostila;
17. 300 gramas de açúcar.

Equipamentos

Forno, fogão, micro-ondas, liquidificador, pia, mesas, cadeiras, xerox da apostila para alunos, 3 tabuleiros, 3 panelas médias com tampa, 1 panela de pressão, 5 bowls, faca, 1 bule para chá, 5 bacias e espátulas, copos, pratos, garfos, balança e material de higiene.

APÊNDICE C – INFORMATIVO COM TEMPEROS PROPOSTOS

Temperos secos

1. Mix de ervas secas
2. Sal aromatizado ou sal verde – 500 gramas de sal + 100 gramas de ervas secas trituradas e/ou peneiradas se desejar
3. Sal aromatizado ou sal verde com pimenta – 500 gramas de sal + 100 gramas de ervas secas + uma colher de chá de pimenta calabresa ou do reino.
4. Sal aromatizado ou sal verde - 500 gramas de sal grosso triturado e peneirado + 100 gramas de ervas secas trituradas e peneiradas se desejar.
5. Sal de parrilla aromatizado – 500 gramas de sal grosso triturado + 100 gramas de mix de ervas secas

Ingredientes: 1 quilo de sal; 1 quilo de sal grosso; 1 pacotinho de pimenta do reino, pimenta calabresa, páprica defumada; 2 pacotinhos de: alecrim, manjerona, manjeriço, tomilho, salsinha, cebolinha, 1 lata de óleo, 2 quilos de filé de sassami, 2 quilos de mandioca descascada.

Temperos naturais

1. Alho e sal: 250 gramas de alho, 250 ml de óleo, 1 quilos de sal
2. Completo c/ pimenta: alho 250 gramas, óleo 250 ml, sal 1,5 quilos + um molho de cheiro verde + uma tigela de mix de folhagem e duas pimentas dedo de moça.
3. Verde: alho 250 gramas, óleo 250 ml, sal 1,5 quilos + um molho de cheiro verde + uma tigela de mix de folhagem

Ingredientes 1 lata de óleo; 1 quilo de alho descascado; 4 quilos de sal, ervas frescas: três molhos de cheiro verde; duas pimentas dedo de moça; e 1 molho de manjeriço, alecrim, salsa, tomilho; dois molhos de hortelã; dois pacotinhos de chá de camomila; 10 pães amanhecidos para torrada, margarina de 250 gramas, 300 gramas de açúcar.

