



# Oficinas dialógicas como modalidade didática na educação alimentar e nutricional de jovens e adultos

*Maria da Penha Martins Vido*  
*Anna Cristina Calçada Carvalho*  
*Valéria da Silva trajano*

“Uma criança só pode aprender quando se nutre,  
e não quando está cheia de parasitas.”

*Leonel Brizola*

## **Alimentação e nutrição...**

A alimentação e a nutrição são reconhecidas como direitos humanos fundamentais para a promoção e a proteção da saúde (UNESCO, 1948). Em 1988, o direito à alimentação foi reconhecido como um direito humano universal. No Brasil, em 1999, o Ministério da Saúde promulgou a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnan), enfatizando a necessidade de garantir uma ração alimentar digna para todos.

Atualmente, a fome vem aumentando no mundo, depois de um período prolongado de declínio. Várias causas podem estar relacionadas com esse aumento, como o incremento de conflitos armados, guerras e violência, alterações climáticas, que levam à redução da produtividade agrícola, entre outros. O Brasil está entre os 51 países mais suscetíveis à desnutrição em decorrência das mudanças climáticas ocorridas entre

2011 e 2016, que afetaram a disponibilidade, o acesso, a utilização e estabilidade dos alimentos. Além da desnutrição, o Brasil apresenta aumento na prevalência da obesidade em adultos e de anemia em mulheres, decorrentes da transição nutricional global (FAO, *et al.*, 2018).

A transição nutricional caracteriza-se por um processo de mudança ou evolução progressiva de um estado de nutrição para outro, que leva a alterações nos padrões dietéticos e nutricionais da população, incluindo todos os estratos sociais e faixas etárias e resultando em importantes modificações no perfil de saúde (BATISTA FILHO *et al.*, 2008, BATISTA FILHO; BATISTA, 2010; SANTOS *et al.*, 2019). Nos países de baixa renda, essa transição resulta de mudanças sociais, econômicas e demográficas. O crescimento da urbanização nesses países acarretou mudanças no estilo de vida, nos sistemas e hábitos alimentares, aumentando o consumo de alimentos altamente processados, com alto teor de sal, açúcar e gorduras. Essa alteração nos hábitos alimentares teve como consequência o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes, a hipertensão e as doenças cardiovasculares. As DCNTs são o problema de saúde de maior relevância no Brasil, sendo responsáveis por 72% dos casos de óbito em 2007 (SCHMIDT *et al.*, 2011; BRASIL, 2013a; MARTINS *et al.*, 2013; CASTRO, 2015; FAO, *et al.*, 2018).

Caracterizada pelo excesso de gordura corporal, a obesidade é um dos principais fatores de risco para as DCNTs. O aumento da obesidade geralmente está associado a uma dieta rica em gorduras, açúcares e alimentos refinados, com redução da ingestão de carboidratos complexos e fibras, bem como com a diminuição da frequência de atividades físicas (VICTORIA *et al.*, 2011; MIZIARA; VECTORE, 2014; OMS, 2015). O quadro da transição nutricional atual mostra a redução da obesidade na população de renda elevada e seu crescimento na população com condições socioeconômicas precárias, visto que os alimentos ricos em carboidratos apresentam custos baixos quando comparados com alimentos derivados da proteína animal (MEDEIROS

*et al.*, 2011; GUIMARÃES *et al.*, 2012; GOMES; SILVA; CASTRO, 2017; MELO, 2017).

No Brasil temos perfis nutricionais diferentes e sobrepostos, a desnutrição e as anemias carenciais convivem com o incremento da obesidade e de seus agravos, o que requer ações que promovam a alimentação adequada e saudável. Nesse intuito, a educação alimentar e nutricional tem como meta promover a saúde e a qualidade de vida, possibilitando o direito humano à alimentação adequada (DHAA), como consta na Constituição Federal Brasileira, sendo também um dos desafios da Agenda 2030 (BURITY *et al.*, 2010).

Uma alimentação saudável deve ser capaz de prevenir tanto doenças causadas por deficiências nutricionais, reforçar a resistência orgânica às doenças infecciosas, reduzir a obesidade e as DCNTs associadas (OLIVEIRA *et al.*, 2017). O comportamento alimentar é construído e aprendido nas relações sociais, envolvendo aspectos biológicos, psicossociais e econômicos; portanto possui características que vão muito além do valor nutricional do alimento. A ressignificação dos alimentos e a construção de novos sentidos para o ato de comer, assim como as representações sociais dos alimentos com o seu significado simbólico, devem fazer parte do educar para a alimentação saudável, sendo necessário problematizar todos esses aspectos que interferem nas escolhas alimentares. (BARBOSA *et al.*, 2013; OLIVEIRA *et al.*, 2017; ROCHA *et al.*, 2017).

A promoção de hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar é um dos objetivos da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 1999). No Brasil, em 2009 foi sancionada a n. Lei 11.947, que proíbi a comercialização e a publicidade de alimentos não saudáveis nas cantinas escolares. Ademais, a educação alimentar e nutricional está contemplada na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) dos Ensinos Fundamental e Médio nas disciplinas de Ciências e Biologia, respectivamente (BRASIL, 2017). Dessa forma ações de educação alimentar e nutricional na escola, são importantes para a formação e a transformação de hábitos alimentares (BRASIL, 2018).

## Os caminhos percorridos...

Este estudo desenvolveu uma abordagem metodológica fundamentada em Ciência e Arte (ARAÚJO-JORGE *et al.*, 2018), a fim de proporcionar uma visão ampliada das perspectivas de história, cultura e de políticas alimentares. Para tanto foram construídas três oficinas pedagógicas, que se configuram como metodologia ativa, pois permitem a construção do conhecimento por discentes e docentes. A prática realizada nas oficinas potencializa a concretização da aprendizagem, e faz com que o estudante se aproprie do conhecimento (VIEIRA; VOLQUIND, 2002; FIGUEIRÊDO *et al.*, 2006). A Arte explorada nessas oficinas foi o cinema, com as artes filmicas de *Ratatouille* e *Muito além do peso*. O filme de animação *Ratatouille* (2007), dirigido por Brad Bird e Jan Pinkava, permite a discussão de vários temas como cultura alimentar, culinária e sabores dos alimentos por meio da história do ratinho que queria ser um grande cozinheiro em Paris. Já o documentário *Muito além do peso* (2012), dirigido por Estela Renner, permite discussões e reflexões críticas sobre alimentação e nutrição de forma multifatorial; o filme retrata com muita propriedade e seriedade os problemas relacionados à obesidade infantil no Brasil por meio de uma série de entrevistas com famílias que possuem crianças com obesidade, e especialistas nacionais e internacionais dos campos da Medicina, da Nutrição, do Direito, da Psicologia e da Publicidade.

Ademais, as oficinas pedagógicas têm como fundamentos a criatividade, a sensibilidade e o envolvimento do educador e do educando (FRANCISCO JUNIOR; OLIVEIRA, 2015). Essa forma de construção do conhecimento vai ao encontro das ideias de Paulo Freire (2011, p. 68): “Aprender é uma aventura criadora, algo, por isso mesmo, muito mais rico do que meramente repetir a lição dada”. O discente atua como protagonista na construção de conhecimentos e nesses espaços isso ocorre de modo coletivo, pois a troca de saberes, experiências, sentimentos e emoções estão presentes. O docente atua como mediador entre os saberes dos participantes e o conteúdo que deve ser problematizado e

contextualizado. Para Freire (1987), somente o diálogo que provoca um pensar crítico pode gerar a transformação permanente da realidade, sem o diálogo não ocorre a comunicação e nem uma verdadeira educação. As oficinas podem facilitar a construção do conhecimento de forma ativa e reflexiva e permite vivenciar situações concretas e significativas, alicerçadas em sentir-pensar-agir, sem deixar de lado as bases teóricas (PAVIANI; FONTANA, 2009).

Com base nesse conhecimento, desenvolvemos três oficinas com estudantes do Programa de Educação de Jovens e Adultos (Peja) voltado para a alfabetização, inserido no Ensino Fundamental da Educação Básica, na cidade do Rio de Janeiro/RJ. Participaram das oficinas estudantes de seis turmas, na faixa etária entre 18 e 53 anos, totalizando 35 estudantes. Foram realizados quatro encontros e três oficinas pedagógicas intituladas Sabores, Saberes e Afetos. O primeiro encontro compreendeu a apresentação a avaliação nutricional dos estudantes, mas aqui nos ateremos, apenas no desenvolvimento das três oficinas.

### **Oficina Sabores**

A oficina Sabores teve início com uma breve explicação sobre o filme de animação *Ratatouille*, o qual foi exibido no auditório da Escola Municipal Desembargador Montenegro. *Ratatouille* é um filme de animação da Disney-Pixar que conta a história de Remy, um rato que vive em Paris e adora cozinhar. O filme, lançado em 2007, recebeu diversos prêmios, inclusive o Oscar de animação de 2008. Diferente dos demais ratos, Remy identifica os ingredientes em uma preparação, pois tem o olfato e o paladar muito apurados.

Após assistirem ao filme, os estudantes participaram de uma roda de conversa para discutir os temas vistos no filme.

Após a discussão sobre o filme, os estudantes participaram da oficina Sabores no qual puderam degustar os cinco sabores de alimentos: amargo, azedo, salgado, doce e umami. Foram servidos alimentos saudáveis como demonstração de cada sabor: amargo – cacau, azedo – uva, salgado –

sementes de abóbora torrada e chips de batata-doce, doce – chips de maçã e de banana, umami – chocolate meio amargo e bolo de aveia e banana. Para finalizar foi feita uma explanação sobre a importância de apreciar o sabor dos alimentos e a possibilidade de misturar sabores em preparações diversas, dando preferência às preparações saudáveis.

### **Roda de conversa sobre o filme de animação *Ratatouille***

Após assistirem ao filme, os estudantes participaram de uma roda de conversa, na qual puderam discutir os temas apresentados no filme, tais como o prazer de comer, a descoberta de novos sabores, a higiene dos alimentos, a gastronomia, o alimento e a memória afetiva, abordando a alimentação e a nutrição à luz de uma análise sociocultural da comida e do alimento. Os estudantes declararam ter gostado do filme e o que mais chamou a atenção deles no filme foi a relação da alimentação à memória afetiva. Entretanto, há também os que perceberam outros detalhes do filme.

“Comer devagar para gente sentir o sabor do queijo.” (E1)

De acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), comer de forma regular, devagar e com atenção, ajuda a controlar melhor o que estamos comendo, pois auxilia o processo da digestão e permite que os sistemas complexos da saciedade funcionem a tempo de nos avisar quando já comemos o suficiente. Mastigar mais vezes os alimentos permite usufruir os diferentes sabores e texturas destes e das preparações culinárias. Os restaurantes *fast-food*, geralmente, não oferecem opções de alimentos *in natura* ou minimamente processados, levando as pessoas a comerem rápido e em quantidades excessivas (BRASIL, 2014).

Já outros relacionaram o ato de cozinhar à afetividade, a preparar os alimentos com amor e afirmaram que, por meio deles conseguem relembrar a infância, os momentos prazerosos em família.

“Usar os temperos com amor, picar os temperos com amor.” (E2)

“O ratatouille é um prato de comida que a gente serve no restaurante, é simples, é feito de legumes; quando [você] come o ratatouille, [você se] lembra da infância. Lembrou as coisas que a mãe dele fazia para ele.” (E3)

“Jamais ele pensava que na cidade grande ele ia encontrar aquela fórmula, aquela receita a mesma que a mãe dele fazia. Só que tinha ingredientes a mais ali. Mas ele lembrou.” (E5)

A alimentação em sua dimensão afetiva está presente nas refeições familiares, na relação com o outro, nos momentos de encontro, em momentos de sociabilidade ricos e prazerosos. Na cozinha doméstica, se cozinha para o outro, respeitando sua subjetividade em uma cozinha singular e ideal. A cozinha industrial prática ocasiona uma cozinha que não leva em conta afinidades, particularidades ou preferências de cada um, pressupondo a igualdade de produtores e consumidores (DÓRIA, 2012; ROMANELLI, 2006).

Segundo Romanelli (2006), a alimentação está ligada, desde o nascimento, a afeto e proteção; o aleitamento materno propicia o contato da criança com o corpo da mãe, fortalecendo o vínculo afetivo.

A memória gustativa de práticas alimentares, recentes ou distantes, reforça a identidade do indivíduo, fazendo com que ele se sinta inserido em um contexto sociocultural. Na cozinha damos sabor e sentido aos alimentos e nela encontramos a intimidade familiar, os investimentos afetivos e simbólicos (SANTOS, 2005).

O cinema, muitas vezes, leva os espectadores a se identificar com a história “a arte imita a vida”, segundo Aristóteles. E essa identificação surgiu no depoimento de um estudante.

“Eu vi no filme o que a gente vê no dia a dia, porque a gente chega no trabalho, não querem dar oportunidade a quem está entrando... a gente pensa que as coisas estão longe. Passei dez anos sendo o Chefe do amarelinho da Glória.” (E4)

As imagens e outros efeitos que fazem parte da magia do cinema nos trazem a sensação de sentir e viver as emoções como se fizéssemos parte daquela história. O cinema permite que cada espectador possa interpretar a realidade apresentada de acordo com sua sensibilidade (CORDEIRO, 2001).

A mediadora, conduziu a roda de conversa estimulando a reflexão sobre outros aspectos apresentados no filme, abordando a questão de como tornar os pratos mais saborosos. A importância do paladar, do prazer de comer e a afetividade, assim como a higiene, foi o enfoque dos discursos.

“Botar tempero para dar um gosto, paladar.” (E2)

“Na cozinha, a gente tem sempre que reinventar, pode pegar uma receita e, pra ficar gostoso, você põe alguma coisa, você põe o seu tempero, tem sempre que inventar uma coisa, um tempero, um sabor diferente, um amor.” (E6)

“Você pode pegar qualquer uma fórmula de receita, qualquer prato você pode pegar e fazer para você. Você pode pegar um ingrediente a mais ou a menos. Modificar a receita, incrementar e ser sua” (E7)

Os gostos e as sensações das papilas gustativas são apreendidos e desenvolvidos culturalmente, e representam um fator decisivo nas escolhas alimentares. O paladar desempenha papéis fisiológicos importantes no que se refere ao prazer da alimentação, à digestão, aos estímulos de saciedade e de alerta em relação à toxicidade ou a deterioração do alimento. É possível reconhecer o registro sensorial de uma culinária por meio da identificação de seus sabores. A definição do gosto faz parte do patrimônio cultural da humanidade e pode mudar no decorrer dos séculos, podendo nos influenciar de forma positiva, renovando nossas opções e escolhas alimentares de forma negativa, criando padrões muitas vezes sem muitas alternativas (MONTANARI, 2013).

A percepção do gosto é resultado de uma bagagem de experiências anteriores, e está intimamente ligada a memória, aprendizagem, emoção e linguagem. O gosto pode englobar sensações mais amplas do que aquelas percebidas pelas papilas gustativas, outros aspectos fisiológicos que o cérebro interpreta de acordo com experiências individuais ou coletivas e relaciona com lembranças, emoções e familiaridade (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

No decorrer da roda de conversa, percebemos em alguns discursos a preocupação com o preparo do alimento em relação à higienização:

“Primeiro de tudo na culinária é a higiene, higiene acima de tudo. Vocês querem saber o que vocês estão comendo, vocês entram no restaurante mil maravilhas, cinco estrelas, não se admiram pelo que vejam na frente, quero ver o final.” (E3)

“O rato lavando a mão, para eles entrarem, todo mundo entrando na máquina de lavar.” (E8)

O destaque dado à higiene e à saúde, apesar de não ser a preocupação de todos, naquele momento é um ponto muito importante no preparo da alimentação. Existem várias normas da Anvisa a esse respeito. No filme de animação *Ratatouille*, antes de ajudarem “Remy” com o trabalho na cozinha do restaurante os ratos passam pela máquina de lavar pratos para um banho completo – essa cena ilustra as normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para manipuladores de alimentos. Campos, Kraemer e Souza (2017) alertam para o papel do filme como um espaço mágico que pode levar os espectadores a ter maior visibilidade de normas e noções de higiene. Quando questionados a respeito, os estudantes responderam à questão: Se não estiver com a mão limpa o que pode acontecer?

“Pegar uma doença.” (E8)

Encerramos a roda dialógica ressaltando a questão das transformações que o alimento sofre até chegar à nossa casa. Lembramos que o alimento vem do local de produção e percorre um longo caminho, passando às vezes por muitos processos, muitas vezes mudando o sabor e a composição.

## **Oficina Sabores**

A oficina Sabores teve o objetivo de despertar o interesse dos estudantes para a questão dos sabores dos alimentos, demonstrando como estes podem ser saudáveis e saborosos. Os estudantes puderam primeiro ver os alimentos oferecidos, analisando-os visualmente para depois degustarem o sabor. Alguns alimentos oferecidos não faziam parte de seus hábitos alimentares, trazendo surpresa ao experimentarem e identificarem seus sabores. Quando indagados sobre os sabores que eles conheciam, os estudantes responderam que conheciam os sabores doce, azedo, salgado e amargo. Alguns achavam que apimentado fosse um sabor e nenhum deles conhecia o sabor umami. O professor de ciências então realizou uma breve explicação sobre esse sabor.

O desconhecimento dos estudantes acerca do sabor umami não nos surpreendeu, poucas pessoas conhecem esse sabor no ocidente. O sabor umami é o quinto sabor do paladar humano, introduzido pela culinária japonesa. A palavra “umami”, na língua japonesa, tem origem no termo “umai”, cujo significado é delicioso. A base desse sabor é o ácido glutâmico, cujo sal – glutamato monossódico – é utilizado pela indústria alimentícia para realçar o sabor dos alimentos. O ácido glutâmico está presente em algumas algas (FABER, 2006).

Os docentes ajudaram a distribuir os alimentos para a degustação. O primeiro sabor oferecido foi o amargo. Foram servidos *nibs* de cacau em potinhos para que os estudantes pudessem sentir o sabor. A princípio, os participantes não conseguiram identificar o alimento ingerido. Alguns disseram não gostar do sabor amargo e um aluno lembrou do café. Anteriormente, tínhamos informado a eles que algumas pessoas

possuíam o paladar mais sensível para o amargo, assim como foi ressaltada a importância de comer devagar para prestar atenção ao alimento, aos seus sabores e identificar o que mais agrada a cada um.

Um estudante citou o limão como amargo; contudo, indagados qual seria o sabor do limão a turma respondeu: azedo. Aproveitamos então para provar o sabor azedo por meio da degustação da uva verde. Vários estudantes demonstraram gostar do sabor azedo, foi lembrado que frutas cítricas, que costumam ter sabor azedo, são ricas em vitamina C e trazem muitos benefícios para a saúde, frisando a importância do consumo de frutas, legumes e verduras para a saúde.

O passo seguinte foi a degustação do sabor salgado, exemplificado por meio de sementes de abóbora tostadas e chips de batata-doce. Uma estudante reconheceu com espanto e alegria.

“Isso aqui é abóbora!” (E9)

Outros estudantes identificaram a batata-doce.

“Gostei! É gostoso!” (E7)

Salientamos, assim, a oportunidade de comermos alimentos saudáveis e gostosos sem utilizar salgadinhos industrializados, podendo prepará-los em casa. Um estudante perguntou o que é alimento orgânico e outro estudante lhe respondeu:

“O alimento que não tem veneno” (E8)

Então, falamos sobre alimentos orgânicos e onde podem ser encontrados, sendo geralmente são produzidos pela agricultura familiar. Por último, foi servido o sabor doce. Os alimentos com esse sabor foram servidos com o chocolate meio amargo, para que os participantes pudessem experimentar a mistura de sabores. Exemplos de alimentos de sabor doce apresentados:

uva-passa, chips de banana e de maçã assados. Os estudantes ficaram surpresos com a capacidade de as frutas desidratadas terem o sabor ressaltado pelo processo de desidratação.

“Com a desidratação, os alimentos ficaram mais doces” (E6)

Para finalizar, foi servido bolo de banana com aveia e os estudantes tiveram de identificar quais ingredientes fizeram parte da receita do bolo. Eles conseguiram identificar a banana, a aveia e a canela. O benefício desses alimentos foi discutido pelo grupo, lembrando a importância de uma alimentação saudável com sabor e afeto.

Como ficou evidenciado anteriormente, a modalidade de oficina permite aos estudantes trocarem informações entre si e questionar a respeito de outros assuntos que não constavam no plano de aula do docente (no caso, do oficinheiro), bem como possibilita as conexões de saberes instituídos com a realidade e as vivências dos estudantes, configurando-se como espaço de compartilhamento de saberes. Dessa forma, a construção do conhecimento nessa oficina ocorreu de forma rica, dialógica e prazerosa para todos os participantes. Ressaltamos que vários autores defendem a construção de conhecimentos por meio de oficinas, obtendo resultados semelhantes (PAVIANI, FONTANA, 2009; TRAJANO *et al.*, 2018; ARAÚJO-JORGE *et al.*, 2018).

## **Oficina Saberes**

A Oficina Saberes teve início com uma explicação sobre o filme “*Muito Além do Peso*”, seguida de sua exibição no auditório da Escola Municipal Desembargador Montenegro. O documentário *Muito além do peso* (2012), foi dirigido por Estela Renner, que viajou por várias regiões do país entrevistando famílias de crianças com obesidade. O filme discute várias questões relacionadas à obesidade infantil como o consumo de alimentos industrializados com alto teor de açúcares e gordura, a influência da propaganda no consumo alimentar, o desconhecimento de frutas e legumes pelas crianças, entre outras.

## **Roda de conversa sobre o filme “Muito além do peso**

O que mais chamou atenção dos estudantes no filme foi:

“... a quantidade de açúcar nas guloseimas” (E2)

“A quantidade de gordura nos salgadinhos” (E4)

“A Coca-Cola... a quantidade de açúcar” (E7)

“A gordura do hambúrguer” (E3)

“O biscoito vale pelo pão.... 8 pãezinhos!” (E3)

“As crianças com diabetes, colesterol alto” (E2)

Pelos comentários dos estudantes, podemos perceber que eles não tinham nenhum conhecimento sobre a relação de açúcar e gordura contida nos alimentos que costumam ingerir. O desconhecimento do público sobre a qualidade dos alimentos que ingere, assim como a ausência de políticas de saúde ou ineficácia de políticas de saúde, nesse campo, não possibilitam uma mudança de hábitos alimentares da população, que consiste de uma dieta rica em gorduras, açúcar refinado, sal e pobre em fibras. Ademais, o aumento de consumo desses alimentos processados tem implicação direta no aumento da obesidade e de doenças e agravos não transmissíveis (WOODWARD-LOPES, KAO & RITCHIE, 2011; MOZAFFARIAN et al., 2015; MARTINS *et al.*, 2013).

Os estudantes questionaram se os salgadinhos assados também continham gordura, foi iniciada uma discussão sobre alimentos processados e ultraprocessados, e eles lembraram que a composição e a fabricação da salsicha também aparecem no filme.

“Eu troco a comida pelo biscoito” E4;

“Eu perdi peso deixando de comer besteira, hambúrguer, pizza refrigerante, massa.” E9

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) 2016, o desenvolvimento econômico da América Latina e sua integração no mercado internacional acarretou mudanças nos padrões alimentares, tendo havido uma diminuição no consumo de alimentos frescos, preparados e consumidos no lar pelas famílias e um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados com alto teor de açúcar, sódio e gordura e baixa densidade de nutrientes, o que tem contribuído para a persistência da desnutrição e suas diversas formas, assim como o sobrepeso e a obesidade, diminuindo, assim, a qualidade de vida.

Os alimentos ultraprocessados prontos para consumo, além de terem uma qualidade nutricional, facilitam o consumo entre as refeições ou em substituição delas, estimulando o consumo excessivo de calorias por haver elevada densidade energética. A produção industrial em larga escala de produtos como refrigerantes e biscoitos, em razão de seu avanço na participação na alimentação da população brasileira, faz com que os preços caiam, resultando em um ciclo vicioso de facilidade de acesso e de demanda crescente (MARTINS *et al*, 2013; GOMES; SILVA; CASTRO, 2017).

A mediadora comentou que no filme as crianças não reconheciam as frutas e os legumes e indagou se os participantes comiam frutas e legumes.

“Eu só como banana.” (E11)

“Nas frutas tem as vitaminas.... abacate, maçã.” (E9)

A mediadora falou sobre a importância do consumo de frutas, legumes e verduras para a saúde. E perguntou se eles se lembravam das propagandas de alimentos no filme. Eles responderam, em sua maioria, que:

“As propagandas são chamativas.” (E11)

“As propagandas são para chamar a atenção da gente.” (E9)

“A quantidade de desenhos e personagens que eles colocam.” (E1)

“A criança quer a batatinha e os pais dão achando que estão ajudando.”  
(E3)

O consumo de frutas, legumes e verduras favorece a saúde pois fornece micronutrientes, fibras e componentes funcionais essenciais, evitando o consumo excessivo de alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras. O baixo consumo de frutas e hortaliças é um dos fatores de risco para o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Consumos frequentes de lanches rápidos podem influenciar de forma negativa, assim como questões socioculturais, econômicas e ambientais (GUIMARÃES *et al*, 2012; FIGUEIRA; LOPES, MODENA, 2016).

A propaganda induz ao consumo seduzindo e influenciando as pessoas em seus hábitos e atitudes, levando à aquisição de produtos, independentemente dos benefícios ou malefícios que eles possam gerar para a saúde. Grandes empresas alimentícias aproveitam o tempo que as crianças passam assistindo à televisão para influenciá-las com publicidade de alimentos de baixo valor nutricional (REIS, 2015).

Foi discutida a influência dessas propagandas no consumo. Os estudantes lembraram que antes as refeições eram mais caseiras e agora comemos mais alimentos industrializados. Depois disso, a pesquisadora indagou se eles se lembravam do discurso do cacique no filme.

“Ele diz que o miojo é saudável.” (E3)

“Ele disse que come salsicha, peixe, mandioca”; “Até lá estão mudando o hábito.” (E12)

“Chega lá o biscoito e as pessoas vão correndo.” (E9)

A conversa terminou com a discussão sobre a mudança de hábitos alimentares até mesmo nas regiões mais distantes, trocando alimentos de sua região e cultura por alimentos industrializados. As práticas e as representações alimentares específicas das sociedades tradicionais têm sofrido mudanças de acordo com interesses de mercado, reduzindo, assim, a sabedoria alimentar tradicional, pela qual o ser humano pode discernir sobre qual alimentação lhe seria mais adequada. No mundo moderno essa “massificação” chega a lugares mais inóspitos, modificando hábitos alimentares para o consumo de alimentos cada vez

mais industrializados, produtos que têm *status* principalmente como os mais jovens (CONTRERAS; GRACIA, 2011; FISCHLER, 1995).

Quando questionados sobre como podemos saber a respeito do conteúdo das embalagens que adquirimos, os estudantes responderam sabiamente: “Lendo o rótulo”. Portanto a oficina Saberes foi fundamentada na leitura de embalagem de alimentos consumidos pelos estudantes habitualmente. Observamos que alguns rótulos não puderam ser lidos e analisados em razão do tamanho da fonte, ressaltando a dificuldade em verificar o que realmente é consumido. Nessa oficina foi dosada a quantidade de açúcar e sal de diversos alimentos: suco em pó, biscoitos salgados e doces, guaraná natural, entre outros.

Os estudantes foram estimulados a ler atentamente o rótulo dos alimentos, identificando seus componentes e promovendo uma reflexão crítica sobre o seu consumo. Na sequência, foram calculadas as quantidades de açúcar e sal de alguns alimentos, as quais foram colocadas em sacos plásticos para os estudantes visualizarem a quantia ingerida em cada alimento. Ademais, foi demonstrado o açúcar em seus vários processos de refino: o melado, o açúcar mascavo, o demerara e o açúcar refinado. O encontro foi finalizado com a discussão sobre os vários processos e transformações que o alimento pode passar na indústria, empobrecendo seu valor nutricional.

Dentre as embalagens de produtos consumidos com frequência pelos estudantes estava a de refrigerante. Os participantes leram o rótulo de um pacote de salgadinhos, mas a maioria não conseguiu enxergar a letra, como ressaltado anteriormente, somente um estudante que usava óculos conseguiu ler o rótulo, reforçando a dificuldade em conhecer os componentes dos alimentos. A mediadora mostrou um saquinho com as quantidades de sal e de açúcar recomendados pelo Ministério da Saúde. Em seguida, o aluno leu nos rótulos a quantia desses elementos no produto e a quantidade de cada substância (sal e açúcar) foi depositada em saquinhos plásticos pelos estudantes.

Outro alimento analisado foi o macarrão instantâneo. Os estudantes ficaram surpresos com a quantidade de sal contida no produto, que se

aproxima da recomendação total diária. Eles questionaram como seria a do macarrão comum, o que possibilitou a discussão dos hábitos alimentares atuais com o aumento do consumo de sal, açúcares e gordura decorrente do aumento no consumo de produtos industrializados.

Na análise da gelatina, os estudantes puderam verificar que a quantidade de açúcar presente nesse produto corresponde ao dobro do que poderiam consumir diariamente.

A mediadora questionou, então, se os estudantes sabiam o que era carboidrato. Eles responderam que os carboidratos são as batatas, arroz, macarrão. O professor de Ciências lembrou-lhes que já havia falado sobre glicose e as reservas de energia do corpo, em sua aula.

Para finalizar, foram organizados os painéis montados com as embalagens e a quantidade de sal e açúcar de cada alimento.

## **Oficina Afetos**

A primeira parte da Oficina Afetos foi uma conversa sobre os encontros anteriores e questionamentos sobre os filmes *Ratatouille* e *Muito além do peso*. Para essa oficina, foi solicitado que os estudantes levassem fotos e receitas de família. O encerramento foi uma confraternização na festa junina da Escola Municipal Desembargador Montenegro.

No encontro, recordamos os significados subjetivos dos alimentos, os sabores que nos trazem memórias afetivas carregadas de sensações. As receitas foram expostas no painel com as fotos de família trazidas pelos estudantes. Alguns deles contaram a história dessas receitas, e relembrou momentos de preparação de alimentos e comensalidade e assim como esses alimentos despertavam a memória afetiva deles. A mediadora intercalou os depoimentos ressaltando a importância de fazer as refeições em família, desfrutando esse encontro desde a preparação até o consumo dos alimentos, assim como a valorização da cultura alimentar e da alimentação saudável. Os filmes utilizados nas oficinas foram lembrados em algumas questões colocadas pelos estudantes, como a utilização de menos açúcar nas preparações, a valorização do ato de

cozinhar, os sabores que nos remetem às memórias afetivas e o prazer da alimentação.

Após a montagem do painel, os estudantes falaram sobre as receitas que trouxeram.

“Aquela foto é eu e meu pai. Às vezes a gente faz a refeição juntos. Eu trouxe uma tortinha que minha amiga fez. Eu não sei cozinhar. Eu gosto de fazer as refeições com os amigos.”(E1)

“Eu trouxe a receita de vatapá, a primeira receita que fiz em casa de família aqui no Rio de Janeiro, eu gravei, não esqueci mais. Era a primeira vez, eles eram baianos, eu era nordestina da Paraíba. Aí, eles queriam: Vamos ver se você sabe fazer... Ele achou que eu não sabia fazer. Essa receita é para seis pessoas, mas pode acrescentar mais. Essa comida me faz lembrar a primeira comida que não era da minha terra, era da Bahia. Dava muito trabalho. Nunca mais vou esquecer, vou levar essa receita aí. Me traz uma memória muito boa. A pessoa que mora em outra região acha que a gente não sabe fazer aquela comida, pela minha idade, eu tinha 16 anos, eu mostrei que sim. Tudo a gente pode fazer com força de vontade! Igual ao ratinho do filme, todo mundo é capaz de cozinhar é só querer.”(E2)

“Eu trouxe essa receita, essa receita eu aprendi com meu pai, a gente era criança e fazia essa omelete, era muito bom, com tomate, cebola, pimentão, tudo saudável, às vezes botava uma sardinha em lata, que não era muito saudável, mas era bom... Os sabores, lembro do meu pai, a gente sentada à mesa, essa é a receita [de] que eu mais lembro.” (E3)

“Eu trouxe um curau com pouquinho açúcar. É uma receita de família, minha mãe fazia muita para a gente, quando a gente era pequena, minha infância. Minha mãe dividia para todos, o pouco que ela fazia dividia para todos. Eu tinha 6 anos.”(E4)

“Eu trouxe torta salgada de frango, eu aprendi essa receita com minha sogra. Meu sobrinho também me ensina a cozinhar, ele cozinha muito

bem, e meu falecido marido também. Traz na memória principalmente ele, lembro dele cozinhando até mocotó mesmo, ele desossava, lavava bem o dia inteiro, ele fazia geleia em pedaços, ficava aquele pedacinho assim que nem com leite condensado, comprava o pé, aquela peça, aí peneirava... aquele estilo roça mesmo, ele era mineiro.” (E5)

Os depoimentos confirmam que o processo de alimentação e nutrição não é destituído de afeto. Há autores que discutem a importância do ato de se alimentar para o ser humano (CONTRERAS; GRACIA, 2011). Alimentar-se não se constitui apenas em ingerir o alimento, levá-lo do prato à boca, mas existe um simbolismo que está materializado em hábitos, costumes. Segundo Carneiro (2003), tão importante quanto à quantidade, podemos citar o momento e o local onde se come e com quem se compartilha esse momento. O depoimento (E1) vai ao encontro desse pensamento, mas em todos os relatos podemos perceber que há uma lembrança afetiva por trás do ato de se alimentar. Essa memória pode estar relacionada com os amigos, parentes ou com o passado. Momentos de comensalidade, geralmente, permeiam a memória da maioria dos indivíduos, independentemente da cultura, pois vários momentos de nossas vidas (importantes ou não), ocorreram em uma mesa, comemorando com parentes, amigos, em uma festa ou em um simples almoço ou jantar; dessa forma, nossa memória gustativa e afetiva muitas vezes se entremeiam (FERREIRA, *et al.*, 2016).

Além disso, podemos perceber em um dos depoimentos (E2) que uma das mensagens do filme que foi apreendida pelo estudante referia-se à importância da “força de vontade”, uma capacidade que deve estar sempre à frente de todas as nossas tomadas de decisão; a mudança de hábito exige empenho, assim como tudo na vida. Principalmente, o enfrentamento do excesso de peso requer determinação, e fazer dieta e trocar a vida sedentária por exercícios físicos regulares requerem muita força de vontade. Percebe-se também nesse depoimento um exemplo do sentido que um filme produz no espectador. Segundo Gomes (2004), as sensações que o filme produz no espectador está diretamente relacionada

com os sentidos produzidos pelo contato deste com a obra filmica. Isso independe da construção cinematográfica, do sentido e da intenção do cineasta, pois a arte se concretiza nas sensações, que desperta no imaginário do receptor.

### **Algumas considerações**

A discussão sobre a relação entre ensino e cinema no Brasil ocorre desde 1920. Nessa época, o papel do filme era mais ilustrativo e menos problematizador. Muitos intelectuais defendiam o potencial pedagógico do cinema, mas os filmes comerciais eram considerados inadequados para serem utilizados em sala de aula por não conterem informações objetivas necessárias às questões científicas. No ambiente escolar eram utilizados apenas documentários feitos especificamente com fins educacionais, que obedeciam a normas rígidas definidas por especialistas em educação.

Na atualidade, o cinema vem sendo utilizado no ensino formal da Educação Básica ao Ensino Superior e em cursos de pós-graduação, a fim de facilitar o processo de ensino-aprendizagem, despertar o senso crítico dos educandos, como forma de tornar o ensino mais prazeroso e menos impessoal e estabelecer pontes entre o estudante e a cultura, capaz de gerar reflexões acerca de diferentes temas. Tanto filmes de ficção quanto documentários podem ser utilizados em sala de aula. Os componentes curriculares que mais exploram essa arte são: Direito, História, Psicologia, Ciências Sociais e Ciências Naturais. Contudo, muitas das vezes eles são utilizados para passar o tempo.

As oficinas desenvolvidas nesta pesquisa, embasadas no conteúdo de um filme de animação e de um documentário sobre educação alimentar e nutricional, evidenciaram que a arte cinematográfica é um recurso rico para a discussão de temas complexos. Os filmes selecionados permitiram aos espectadores vivenciar situações cotidianas e experimentar sensações, assim como evocar lembranças, componentes importantes para uma reflexão sobre os diferentes

elementos implicados no ato de se alimentar, como o caráter multifatorial do sobrepeso e da obesidade.

Nas discussões verificamos que as atividades desenvolvidas nas oficinas possibilitaram aos estudantes, por meio da prática, compreender o “poder” da mídia e da indústria alimentícia nas escolhas “individuais” de cada um, assim como a existência de substâncias químicas desnecessárias e nocivas à saúde que ingerimos em nosso cotidiano. A maioria dos produtos alimentícios apresentados pela mídia no Brasil é rico em açúcares, gorduras e sal, o que pode contribuir principalmente para a obesidade infantil. A propaganda de produtos alimentícios procura atingir o comportamento de consumo do público em geral, mas crianças e adolescentes que não têm maturidade suficiente para refletirem sobre a influência negativa da mídia acabam sendo os mais prejudicados, consumindo alimentos muito calóricos e pouco nutritivos. A oficina Sabores permitiu a compreensão dos estudantes de que alimentos saudáveis podem ser saborosos e a importância da culinária com seu poder de misturar e transformar sabores, como no filme de animação *Ratatouille*.

Além disso, a metodologia empregada permitiu a construção de conhecimentos sobre o assunto sem dissociar conhecimentos teóricos e científicos dos afetivos e emocionais, pois tanto o documentário quanto o filme de animação mostram a ligação afetiva do ato de se alimentar. A partilha de saberes na oficina Afetos pode trazer à tona interessantes elementos para reflexão e discussão, como a cultura alimentar de determinadas regiões, e a memória afetiva construída por cada família ao longo de sua história, com vários momentos de confraternização em torno do alimento. Comer é mais que uma necessidade física e corporal, visto que também envolve lembranças, prazer e convívio social.

A criação de estratégias para a educação alimentar e nutricional devem incluir o diálogo, incentivar a troca de saberes e buscar a autonomia e a corresponsabilidade dos sujeitos envolvidos. Neste estudo, por meio do cinema, foi possível a criação de espaços de reflexão, com oficinas dialógicas que englobaram diversos aspectos ligados à alimentação

e à nutrição, o que possibilitou a construção de conhecimentos. Ao assistirem aos filmes e participarem das oficinas, os estudantes puderam fazer analogias com suas experiências, desenvolvendo uma visão crítica acerca dos temas relacionados aos hábitos alimentares. O cinema pode transformar a sala de aula em espaços de mediação entre prática e teoria com visão plural, histórica e contextualizada.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO-JORGE, T. C. *et al.* CienciArte© no Instituto Oswaldo Cruz: 30 anos de experiências na construção de um conceito interdisciplinar. **Ciência e Cultura**, São Paulo v. 70, n. 2, p. 25-34, 2018.

BARBOSA, E. F.; DE MOURA, D. G. Metodologias ativas de aprendizagem na educação profissional e tecnológica. **Boletim Técnico do Senac** v. 39, n. 2, p. 48-67, 2013.

BARBOSA, N. V. S. *et al.* Alimentação na escola e autonomia-desafios e possibilidades. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, p. 937-945, 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições edições 70, 1977.

BATISTA FILHO, M.; BATISTA, L. V. Transição alimentar/nutricional ou mutação antropológica? **Ciência e Cultura**, Campinas, v. 62, n. 4, p. 26-30, 2010.

BATISTA FILHO, M. *et al.* Anemia e obesidade: um paradoxo da transição nutricional brasileira. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, p. s247-s257, 2008.

BRASIL. Lei n. 11.947 de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis n. 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória n. 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei n. 8.913, de 12 de julho

de 1994; e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm). Acesso em: 12 set. 2023.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil: texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações adotadas pelas Emendas Constitucionais n. 1/92 a 64/2010, pelo Decreto Legislativo n. 186/2008 e pelas Emendas Constitucionais de revisão n. 1 a 6/94. Senado Federal, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013a.

BRASIL. Resolução CD/FNDE n. 26, de 17 de junho de 2013. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: Presidência da República, 2013b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2017. Disponível em: [http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_publicacao.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf). Acesso em: 12 set. 2023.

BRASIL. Lei n. 13.666 de 16 de maio de 2018. Altera a Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar no currículo escolar. Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2018/Lei/L13666.htm). Acesso em: 12 set. 2023.

BURITY. *et al.* **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Brasília, DF: Abrandh, 2010.

CAMPOS, F. M.; KRAEMER F. B.; SOUZA L. T. Qualquer um pode cozinhar? Ratatouille e a produção de sentidos no campo da Alimentação e Nutrição. *In*: VARGAS, E. P. et al. (org.) **Cinema e comensalidade 2** - Curitiba: CRV, 2017. v. 8.

CARNEIRO, H. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

CASTRO, I. R. R. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 7-9, 2015.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.

CORDEIRO, P. **A definição do sujeito no cinema: os dias estranhos do cinema ou a inconstância do eu e do outro nas personagens e no encontro entre o mundo real e a ficção**. Universidade do Algarve, 2001.

DELORS, J. **Educação: um tesouro a descobrir**. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI. São Paulo: Cortez, 1998.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, p. 91-98, 2011.

DÓRIA, C. A. Flexionando o gênero: a subsunção do feminino no discurso moderno sobre o trabalho culinário. **Cadernos Pagu**, n. 39, p. 251-271, 2012.

FABER, J. Avanços na compreensão do paladar. **Revista Dental Press de Ortodontia e Ortopedia Facial**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 14-14, 2006.

FAO, *et al.* **Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018**. Santiago, 2018. Disponível em: <http://12 set. 2023. www.fao.org/3/CA2127ES/ca2127es.pdf>. Acesso em: 10 dez 2018.

FERREIRA, *et al.* Verdades e mentiras à mesa: a comensalidade na alegria e na tristeza, na saúde e na doença. *In:* FERREIRA, F. R. *et al.* **Consumo, comunicação e arte**. Série Sabor Metrópole. Curitiba: CRV, V. 6, 2016. v. 6.

FIGUEIRA, T. R.; LOPES, A. C. S.; MODENA, C. M. Barreiras e fatores promotores do consumo de frutas e hortaliças entre usuários do Programa Academia da Saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 29, n. 1, p. 85-95, 2016.

FIGUEIRÊDO, M. A. C. de *et al.* Metodologia de oficina pedagógica: uma experiência de extensão com crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Extensão Cidadã**, João Pessoa, v. 2, 2006.

FISCHLER C. **El (h)ominívoro**: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Editorial Anagrama, 1995.

FRANCISCO JUNIOR, W. E.; OLIVEIRA, A. C. G. Oficinas pedagógicas: Uma proposta para a reflexão e a formação de professores. **Química Nova na Escola**, [s. l.], v. 37, n. 2, p. 125-133, 2015.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

GOMES, F. S.; SILVA, G. A.; CASTRO, I. R. Aquisição domiciliar de refrigerantes e de biscoitos reduz o efeito de uma intervenção de promoção de frutas e hortaliças. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 3, 2017.

GOMES, W. La poética del cine y la cuestión del método em la análisis fílmico. **Revista Significação (UTP)**, Curitiba, v. 21, n.1, p. 85-106, 2004.

GUIMARÃES, A. C. *et al.* Excesso de peso e obesidade em escolares: associação com fatores biopsicológicos, socioeconômicos e comportamentais. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo, v. 56, n. 2, p. 142-148, 2012.

MARTINS, A. P. B. *et al.* Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MEDEIROS, C. C. M. *et al.* Estado nutricional e hábitos de vida em escolares. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum., Campina Grande**, v. 21, n. 3, p. 789-797, 2011.

MELO, S. P. S. **Excesso de peso em adultos de uma área urbana de pobreza do Nordeste brasileiro**. 2017. Dissertação (mestrado em Saúde Pública) – Instituto Aggeu Magalhães, Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2017.

MIZIARA, A. M. B.; VECTORE, C. Excesso de peso em escolares: percepções e intercorrências na escola. **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 283-291, 2014.

MONTANARI, M. **Comida como cultura**. 2. ed. São Paulo: Senac, 2013.

MOZAFFARIAN, D. *et al.* Executive Summary: Heart Disease and Stroke Statistics–2015 Update: a Report from the American Heart Association. **Circulation**, [s. l.], v. 131, n. 4, p. 434-441, 2015.

MUITO ALÉM do Peso. Direção: Estela Renner. Produção: Maria Farinha Filmes. Brasil. 2012. 1 vídeo (84 min). Disponível em: <https://muitoalemdopeso.com.br/>. Acesso em: 12 set. 2023.

OLIVEIRA, T. C. *et al.* Concepções sobre práticas alimentares em mulheres de camadas populares no Rio de Janeiro, RJ, Brasil: transformações e ressignificações. **Interface**, Botucatu, v. 22, n. 65, abr.-jun. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretriz**: Ingestão de açúcares por adultos e crianças. OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Rede Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud**. Washington, DC: FAO; 1999.

PAVIANI, N. M. S.; FONTANA, N. M. Oficinas pedagógicas: relato de uma experiência. **Conjectura: filosofia e educação**, Uberaba, v. 14, n. 2, p. 77-88, 2009.

RATATOUILLE. Direção: Brad Bird. Produção: Disney-Pixar. EUA. 2007. 1 DVD (111 min). Color.

REIS, P. 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. CONGRESSO IBEROAMERICANO DE INVESTIGADORES E DOCENTES DE DIREITO E INFORMÁTICA - REDE CIDDI. Universidade Federal de Santa Maria, 2015.

ROCHA, M. *et al.* Aspectos psicossociais da obesidade na infância e adolescência. **Psicologia, Saúde e Doenças**, Lisboa, v. 18, n. 3, p. 712-723, 2017.

ROMANELLI, G. O significado da alimentação na família: uma visão antropológica. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 39, n. 3, p. 333-339, 2006.

SANTOS, C. R. A. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. *História: questões & debates*, Curitiba, v. 42, n. 1, 2005.

SANTOS dos *et al.* Transição nutricional na adolescência: uma abordagem dos últimos 10 anos. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 20, p. e477-e477, 2019.

SCHMIDT, M. *et al.* Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, [s. l.], v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, 2011.

TRAJANO *et al.* Ciência, arte e cultura na saúde. **Revista Educação, Artes e Inclusão**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, 2018.

TRANSFORMANDO. Nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em <http://www.pnud.org.br/Docs/TransformandoNossoMundo.pdf>. Acesso em: 10 dez 2018.

UN GENERAL Assembly Proclaims Decade of Action on Nutrition. **FAO**, New York, 2016. Disponível em: <http://www.fao.org/news/story/en/item/408970/icode/>. Acesso em mar 2018.

UNESCO. **Declaração Universal dos Direitos Humanos**. New York: Unesco, 1948. Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001394/139423por.pdf>. Acesso em: set. 2023.

VICTORA, C. G. *et al.* **Condições de saúde e inovações nas políticas de saúde no Brasil**: o caminho a percorrer. *The Lancet*, [s. l.], p. 90-102, 2011.

VIEIRA, E.; VOLQUIND, L. **Oficinas de Ensino**: o quê, por quê? Como? 4 eds. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002.

WOODWARD-LOPEZ, G.; KAO, J.; RITCHIE, L. To Wwhat Extent Have Sweetened Beverages Contributed to the Obesity Epidemic? **Public Health Nutrition**, [s. l.]v. 14, n. 3, p. 499-509, 2011.