



## OFICINAS CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

B. F. Silva<sup>1</sup>, L. M. Zanin<sup>2</sup>

1- Bruna Faustino da Silva - Universidade de São Paulo - CEP: 14040-902 - Ribeirão Preto - SP - Brasil. Telefone: 55 (17) 99102-4805 - e-mail: (faustino629\_usp\_jupter.com@usp.br).

2- Laís Mariano Zanin - Universidade de São Paulo - CEP: 14040-902 - Ribeirão Preto - SP - Brasil. Telefone: 55 (16) 3315-3095 - email: (laiszanin@fmrp.usp.br).

**RESUMO.** O projeto avaliou a implementação de oficinas culinárias com temática de aproveitamento integral dos alimentos para mudança de hábitos alimentares de adultos e idosos. As oficinas incluíram as preparações: carne louca com casca de banana, banana assada com canela, bolo de frutas, polenta de talos e folhas, suco de casca de abacaxi com hortelã, torta colorida de legumes e vinagrete de chuchu. O projeto foi aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa, sob parecer 6.851.542 (CAAE: 79196724.0.0000.5440). Participaram 15 voluntários, majoritariamente idosos do sexo feminino. Apesar de 98,2% ter ouvido falar sobre o aproveitamento integral de alimentos, poucos conheciam sua definição. Os dados qualitativos foram analisados pelo Software MAXQDA versão 24.1, resultando nas categorias “Aprendizagem baseada em Oficinas Culinárias” e “Aproveitamento Integral dos Alimentos para Sustentabilidade”. Como produto final, foi elaborado um livro com as receitas. As oficinas foram eficazes para promover a motivação do consumo de alimentos *in natura* e ensinar práticas alimentares sustentáveis.

**ABSTRACT.** The project evaluated the implementation of culinary workshops on the theme of using food to change the eating habits of adults and the elderly. The workshops included the following preparations: carne louca with banana peel, baked banana with cinnamon, fruit cake, polenta made with stems and leaves, pineapple peel juice with mint, colorful vegetable pie, and chayote vinaigrette. The project was approved by the Research Ethics Committee under the number 6,851,542 (CAAE: 79196724.0.0000.5440). Fifteen volunteers participated, mostly elderly women. Although 98.2% had heard about using food to the fullest, few knew its definition. Qualitative data were analyzed by MAXQDA Software version 24.1, resulting in the categories “Learning based on Culinary



Workshops” and “Using Food to the Fullest for Sustainability”. As a final product, a book with the recipes was prepared. The workshops were effective in promoting motivation to consume natural foods and teaching sustainable eating practices.

**PALAVRA-CHAVE:** Oficinas culinárias; aproveitamento; alimentos.

**KEYWORD:** Culinary workshops; full use; food.

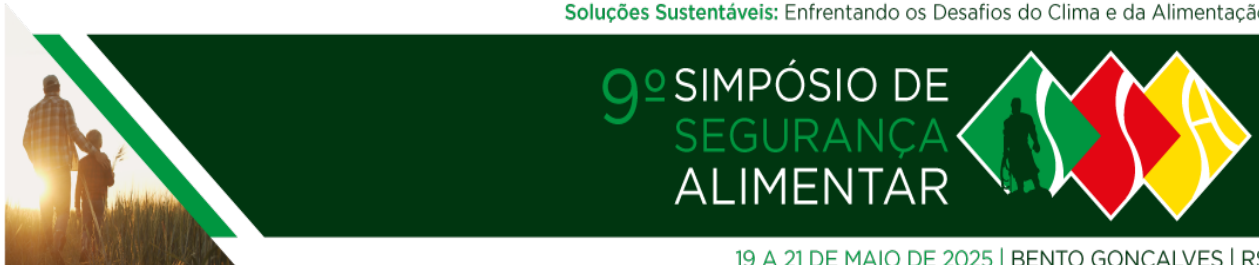
## 1. INTRODUÇÃO

As Diretrizes de recomendação para cuidado integral de Doenças Crônicas não Transmissíveis - DCNT (Brasil, 2008) evidenciam que as doenças são mais prevalentes em países de média e baixa renda, por fatores de risco comportamentais e condicionantes socioeconômicos, culturais e ambientais, com diferentes níveis de estruturação quando comparados a países de alta renda.

Diante do grave cenário, planos de ação para prevenção as DCNT são implementados no Brasil, como o plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil (Brasil, 2021), que estabelece 12 metas para prevenção até 2030. Para mudar esse contexto e contribuir com algumas metas relacionadas a alimentação, por exemplo meta 3 (Reduzir o consumo médio de sal), 8 (Deter o crescimento da obesidade em adultos) e 9 (Aumentar o consumo recomendado de frutas e hortaliças em 10%), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental para inserção de práticas de alimentação saudáveis à população (Brasil, 2014).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), uma alimentação adequada e saudável expande-se além de nutrientes presentes nos alimentos que ingerimos, incluindo a integração de fatores sociais e culturais exteriores ao indivíduo que influenciam no prazer do comer. Uma estratégia para contribuir com as metas de prevenção das DCNT é a disseminação do conceito do aproveitamento integral dos alimentos.

De acordo com Nunes e Botelho (2009), o aproveitamento integral dos alimentos objetiva aproveitar 100% dos alimentos (talos, folhas, cascas e sementes), que auxilia conflitos nacionais atuais como o aumento nos preços dos alimentos e o desperdício. Além disso, também proporciona maior variabilidade no cardápio dos indivíduos que adotam essa prática, devido a infinidade de preparações a serem exploradas através de frutas e hortaliças. Devido a desinformação e baixa



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

propagação da temática, muitos indivíduos não conhecem seus benefícios, como: Melhora na qualidade nutricional das refeições, pela adição frutas e legumes no dia a dia; baixo custo e tempo de preparo das refeições, necessitando de poucas manipulações.

Com isso, o objetivo deste trabalho foi avaliar a implementação de oficinas de aproveitamento integral dos alimentos e suas repercussões nas mudanças de hábitos culinários e no consumo de alimentos *in natura* de adultos e idosos.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **2.1 Local e Participantes**

A pesquisa ocorreu no Santuário Nossa Senhora do Rosário. Inaugurado em 1914, considerado uma instituição religiosa sem fins lucrativos e com finalidade de propagação e expansão da doutrina católica para leigos e seus fiéis. A pesquisa contou com a participação de adultos e idosos que frequentam o Santuário Nossa Senhora do Rosário, em Ribeirão Preto-SP.

### **2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão**

Esse projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética do Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto e da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, sob parecer: 6.851.542 (CAEE: 79196724.0.0000.5440). Para seleção dos participantes, como critério de inclusão foram considerados indivíduos maiores de 18 anos, que possuíam o hábito de cozinhar e que frequentavam a comunidade do Santuário Nossa Senhora do Rosário. Como critérios de exclusão, foram considerados indivíduos que não finalizaram os questionários aplicados e que não concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE, além de não possuírem disponibilidade para realizar as oficinas culinárias nos dias previstos.

### **2.3 Recrutamento e instrumentos utilizados**

Para recrutamento dos participantes, o oferecimento de oficinas culinárias foi divulgado ao final das missas, para atingir o limite da amostra ideal para o estudo (n=15 a 20). Após o aceite, foram realizadas entrevistas utilizando os instrumentos: Anamnese Nutricional, para coleta de dados socioeconômicos e possíveis restrições para realização das oficinas, como restrições e alergias alimentares; questionário de conhecimento sobre aproveitamento integral dos alimentos, com 7 questões dissertativas; e questionário de frequência alimentar QFA-SN Elsa Brasil, com 76 itens para avaliação da ingestão habitual dos últimos 12 meses.



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

## 2.4 Oficinas culinárias e grupo focal

Os indivíduos selecionados foram convidados a participar de quatro oficinas culinárias, abordando diferentes receitas, sendo elas: Carne louca com casca de banana e banana assada com canela; bolo de frutas com casca e tudo; polenta de talos e folhas, suco de casca de abacaxi e hortelã; torta colorida de legumes e vinagrete de casca de chuchu. As oficinas ocorreram uma vez por semana, durante quatro semanas consecutivas, com duração de 1h30min a 2h nas instalações da cozinha do Santuário.

Ao final dos encontros, os indivíduos foram submetidos a metodologia de grupo focal, que objetiva coletar informações através de interações grupais e reunir informações detalhadas sobre a temática (Leny, 2009). A dinâmica ocorreu no salão de eventos da Igreja, com os pesquisadores responsáveis mediando a discussão para estimular a reflexão dos participantes sobre a temática. O grupo focal teve duração de 1h10min e foi baseado em um roteiro semi-estruturado.

## 2.5 Análise de dados

Os dados quantitativos do QFA-SQ Elsa-Brasil versão reduzida, foram analisados por análise descritiva, com distribuição de frequência por porcentagem de consumo de cada grupo de alimentos presentes no questionário (Pães, cereais e tubérculos; frutas; hortaliças, legumes e leguminosas; carnes, leites e derivados; massas e outras preparações; doces e bebidas). Já os dados provenientes da anamnese, questionário de conhecimentos e grupo focal, foram analisados de maneira qualitativa. A vídeo-gravação do grupo focal foi transcrita para o Programa Microsoft Word e importada para o Software MAXQDA, versão 24.1, para análise de conteúdo do tipo temática (Bardin, 2016). Na análise qualitativa, foram verificados potenciais temas emergentes pela identificação de unidades de sentido e unidades de contexto, que foram agrupadas em núcleos de sentido e categorias não apriorísticas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 15 participantes da pesquisa, eram majoritariamente mulheres (86,7%), com 60 anos ou mais (80%) e aposentadas (66,7%). Entre os 15 participantes da pesquisa, 46,7% tinham ensino superior completo, sendo que dentre as aposentadas (n=8), 87,5% tinham superior completo (n=7).

Na análise de conhecimentos, grande parte da amostra já tinha ouvido falar sobre a temática (92,8%), porém poucos participantes sabiam aproveitar os alimentos de forma integral (33,3%). Sobre o conhecimento de partes que podem ser aproveitadas, grande parte da amostra (73,3%) relatou ter

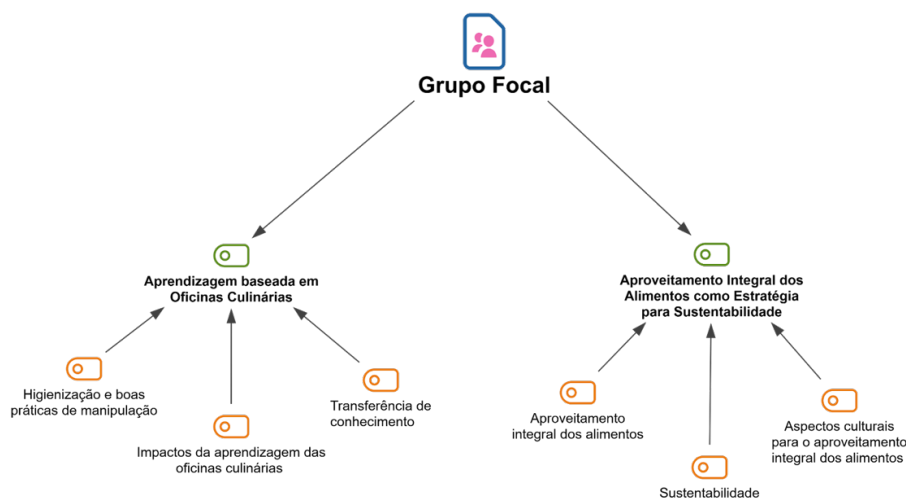


esse conhecimento. A pesquisa de Oliveira (2019), com capacitações sobre aproveitamento integral dos alimentos às famílias em vulnerabilidade, expressou resultados semelhantes ao estudo, mostrando o conhecimento sobre a temática (dentre 52 participantes, 65% tinham conhecimento sobre o que é aproveitamento integral dos alimentos) e o desconhecimento de mais de 50% dos participantes sobre receitas que utilizam partes não convencionais dos alimentos.

Sobre os resultados do QFA-SQ Elsa-Brasil, havia alto consumo de frutas (30,6%), verduras, legumes e leguminosas dentre a alimentação dos participantes (21,2%), seguida de bebidas (18,7%), ovos, carnes, leites e derivados (18,6%), grupo de pães, cereais e tubérculos (9,6%), e doces (1,3%). Sobre a frequência dos grupos alimentares, os participantes relataram consumir mais de 1x/semana frutas; entre 2 a 6x/semana verduras, legumes e leguminosas; entre 2 a 6x/semana ovos, carnes, leites e derivados; 1x/semana grupo de pães, cereais e tubérculos; e bebidas, grande parte da amostra variou entre a frequência de consumo semanal e tipo de bebida, sendo o café a bebida mais consumida dentre os participantes (média de 400mL/participante).

A análise do grupo focal resultou em duas categorias (Figura 1), “Aprendizagem baseada em Oficinas Culinárias” e “Aproveitamento Integral dos Alimentos para Sustentabilidade”, influenciadas por três Núcleos de Sentido, respectivamente “Higienização e boas práticas de Manipulação, Impactos da aprendizagem das Oficinas Culinárias e Transferência de Conhecimento” e “Aproveitamento Integral dos Alimentos, Sustentabilidade e Aspectos culturais para o Aproveitamento Integral dos Alimentos”.

**Figura 1:** Categorias e núcleos de sentido provenientes da análise de conteúdo do tipo temática do grupo focal (autoria própria).



Tais resultados são similares à pesquisa de Santos (2024), da qual 20 crianças de 3 a 12 anos participaram de oficinas culinárias, trabalhando com temáticas de: higienização das mãos e alimentos e elaboração de receitas que aproveitem 100% dos alimentos. Como resultados, Santos (2024)



19 A 21 DE MAIO DE 2025 | BENTO GONÇALVES | RS

percebeu que suas oficinas auxiliaram para engajar os participantes e tutores a reproduzirem em casa o conhecimento adquirido anteriormente.

#### 4. CONCLUSÃO

As oficinas culinárias parecem ter motivado o aumento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, além de incentivar a prática de aproveitamento integral dos alimentos. Também se mostraram como uma estratégia prazerosa para orientações nutricionais e relacionadas a higienização e boas práticas de manipulação, sustentabilidade e aspectos culturais para o aproveitamento integral de alimentos.

#### 5. REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70; 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE, SECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 72 p.

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

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE. **Planos de Ações Estratégicas para o Enfrentamento de Doenças crônicas e Agravos não transmissíveis no Brasil – 2021 a 2030**. Brasília-DF, 2021.

LENY, A. Conceitos, procedimentos e reflexões baseadas em experiências com o uso da técnica em pesquisas de saúde. **Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, 2009.

NUNES, J. T.; BOTELHO, R. B. A. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações**. 2009. 65f. Monografia (especialista em Qualidade de alimentos) – Universidade de Brasília. Brasília, 2009.

OLIVEIRA, K. M. Capacitação de Famílias em Vulnerabilidade Social sobre o Aproveitamento Integral dos Alimentos. 2019. Disponível em: [https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/1529/\\_capacitaacao\\_de\\_familias\\_em\\_situacao\\_de\\_vulnerabilidade\\_social\\_sobre\\_o\\_aproveitamento\\_integral\\_de\\_alimentos.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/1529/_capacitaacao_de_familias_em_situacao_de_vulnerabilidade_social_sobre_o_aproveitamento_integral_de_alimentos.pdf?sequence=-1&isAllowed=y).

SANTOS, G. A. Oficinas Culinárias como estratégia para Educação Nutricional para a Promoção da Saúde Infantil. **Revista Tópicos**, v. 2, n. 13, 2024.