

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS - UNISINOS**  
**UNIDADE ACADÊMICA DE GRADUAÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ERMES BOTENE JÚNIOR**

**A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS PARA A PROMOÇÃO DA  
AUTONOMIA ALIMENTAR**

**São Leopoldo**  
**2021**

ERMES BOTENE JÚNIOR

**A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS PARA A PROMOÇÃO DA  
AUTONOMIA ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção do título de Bacharel em  
Nutrição, pelo Curso de Nutrição da  
Universidade do Vale do Rio dos Sinos-  
UNISINOS

Orientadora: Profa. Dra. Vanessa Backes

São Leopoldo

2021

## RESUMO

**Introdução:** As habilidades culinárias são conhecimentos transmitidos, geralmente, em âmbito familiar dos pais para os filhos, tornando-os independentes e seguros nas preparações de seus alimentos. Quanto mais praticarem e mais conhecerem os alimentos e suas finalidades, mais seguros estarão para inovar nos seus preparos, resultando na diminuição do consumo dos alimentos ultraprocessados que vem ganhando espaço de destaque nas escolhas alimentares das pessoas. **Objetivo:** Investigar e estimular o domínio das habilidades culinárias para a promoção da autonomia alimentar aliando o saber popular com o conhecimento científico. **Método:** A pesquisa se caracteriza por uma análise qualitativa que contou com 8 participantes do gênero feminino que já tinham conhecimento prévio sobre cozinhar. Foram realizadas 3 oficinas culinárias, onde essas mulheres foram divididas em 3 grupos. Tiveram a oportunidade de se conhecerem e juntarem seus saberes para realizar a intervenção proposta. A coleta do material das oficinas se deu através de uma entrevista, onde foi aplicado um questionário ao final de cada encontro e que foi gravada e transcrita, bem como, contou com um observador em cada grupo que foi relatando por escrito o que ia acontecendo em cada grupo durante o processo das oficinas. **Resultados:** Como resultado destas oficinas, destacam-se: a comunicação estabelecida entre os grupos, facilitando a decisão das receitas e os métodos de preparos; a junção do saber popular com o conhecimento científico; a aplicação dos conhecimentos na prática; e, a satisfação total das participantes pelas 3 oficinas culinárias. **Conclusão:** As oficinas culinárias se mostram como uma ferramenta poderosa para ser aplicada como método de ensino pela Educação Alimentar e Nutricional.

**Palavras-chave:** Habilidades culinárias. Oficinas culinárias. Educação alimentar e nutricional.

## LISTA DE SIGLAS

IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
IHD	Índice de Habilidades Culinárias.
OBHA	Organização Brasileira de Hábitos Alimentares.
OMS	Organização Mundial da Saúde.
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
1.1 Problema .....	6
1.2 Objetivo Geral .....	6
1.3 Objetivos específicos.....	6
1.4 Justificativa.....	7
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Habilidades Culinárias .....	8
2.2. Os determinantes das habilidades culinárias.....	10
2.3 Oficinas culinárias .....	13
<b>3 MÉTODO</b> .....	<b>17</b>
3.1 Tipo de estudo .....	17
3.2 Campo de estudo .....	17
3.3 Participantes .....	18
3.4 Coleta de dados.....	18
3.5 Análise de dados .....	19
<b>4 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS</b> .....	<b>21</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	<b>22</b>
5.1 Identificação das participantes .....	22
5.2 Descrição dos encontros.....	22
5.3 Áreas temáticas .....	30
5.3.1 Relação do ambiente com o ato de cozinhar .....	30
5.3.2 Sentimentos relacionados às habilidades culinárias.....	33
5.3.3 Nervosismo .....	36
5.3.4 Novas habilidades culinárias .....	37
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>43</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>45</b>
<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO</b> .....	<b>52</b>
<b>ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO DE LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>53</b>
<b>ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM</b> .....	<b>55</b>
<b>ANEXO C – FOTOS DAS OFICINAS</b> .....	<b>56</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Os programas de culinária na TV e a literatura sobre esse assunto mostram que por mais que as pessoas muitas vezes não preparem os seus alimentos com frequência, se satisfazem ao assistir programas que ressaltam a importância do ato de cozinhar e toda sua magnitude. Por mais que se acredita que não há tempo ou conhecimento o suficiente para preparar refeições diariamente, não se está preparado para perder esse ato tão presente na sociedade, pois é o cozinhar que diferencia os seres humanos dos outros animais. (POLLAN, 2014).

O paladar se desenvolve com o tempo, fica mais refinado e isso está ligado ao conhecimento das identidades culturais, seja pela culinária tradicional ou importada, de outra forma, pela possibilidade de variação de sabores que surgem em uma cozinha. Ao se deparar com essas novas possibilidades de sabores, apresentação estética, imaginação e sensibilidade emocional cria-se uma padronização do gosto. (BARCELLOS, 2017). A comida não é boa ou ruim. As pessoas foram ensinadas a identificar como tal. Isso se deve através do cérebro e não da língua, é por ele que se aprende e transmite quais são os critérios de classificação para esses sabores, sendo esses critérios variáveis conforme o tempo e espaço. E assim, o sabor é saber. (MONTANARI, 2013).

Comer em companhia na mesa traz diversos benefícios, pois além de ser um ato histórico e social, é um momento possível para fortalecer laços afetivos, realizar planos, debater um assunto de interesse do momento e compartilhar aquela receita favorita. Melhor que comer em companhia é poder planejar a execução dos preparos, planejamento das compras e até mesmo da limpeza do local onde se irá realizar os preparos. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que quem domina as habilidades culinárias que as passe adiante, que compartilhe seu saber, independente do gênero. E para quem não as possuem, traz a sugestão de que converse com quem saiba, que aprenda através da internet ou de cursos de culinárias e para os profissionais da saúde que as inclua em seus encontros e falas com a população, a fim de incentivar o ato de cozinhar. (BRASIL, 2014).

Os alimentos ocupam um papel importante em cada fase da vida, refletindo diretamente na nutrição e saúde humana através dos hábitos alimentares. Esses hábitos sofrem diversas influências de fatores culturais, sociais, econômicos e biológicos, fazendo com que as escolhas alimentares estejam ligadas à classe

social. (GARCIA, 1999). Esses determinantes foram influenciados desde a Revolução Industrial, que foi responsável pela mudança na relação de consumo da população, chegando aos dias de hoje com larga escala de produção de alimentos industrializados, juntando ao estilo de vida sedentário, impactando diretamente na saúde da população. (CARRIERI; TUON, 2017).

Atualmente, o Brasil passa por um processo de mudança, onde os índices de desnutrição têm diminuído (ainda que presentes) e aumentado o cenário de pessoas com sobrepeso e obesidade e com outras doenças crônicas não transmissíveis. Esse processo de transição se dá pela oferta variada e constante de alimentos industrializados que possuem quantidades exageradas de carboidratos simples e gorduras saturadas e com baixo teor de fibras o que fazem ser energeticamente mais calóricos. (JESUS; HADDAD, 2017).

Dessa forma, aproximar as pessoas do preparo do alimento torna-as mais independentes e seguras em suas escolhas alimentares. A oficina culinária como ferramenta para a educação alimentar e nutricional na promoção da saúde se torna uma possibilidade para uma mudança no comportamento e na adoção de novos hábitos alimentares, pois através dela os participantes têm a oportunidade de compartilharem experiências e fazerem reflexões sobre a relação individual de cada um com a alimentação, saúde e cultura. (FIGUEIREDO, *et al.* 2014).

## **1.1 Problema**

Diante desta situação, a questão norteadora dessa pesquisa é: qual a importância de obter o domínio das habilidades culinárias para a promoção da autonomia alimentar?

## **1.2 Objetivo Geral**

O objetivo desse trabalho é investigar e estimular o domínio das habilidades culinárias para a promoção da autonomia alimentar.

## **1.3 Objetivos específicos**

Identificar como as pessoas adquiriram suas habilidades culinárias.

Estimular as habilidades culinárias, através de oficinas práticas.

Avaliar os efeitos das oficinas culinárias nas habilidades culinárias.

#### **1.4 Justificativa**

Realizar pesquisa dessa temática, justifica-se através da informação de que com o passar dos anos foi se perdendo a prática de transferir o conhecimento das habilidades culinárias entre gerações, o que a deixa suscetível ao consumo de alimentos ultraprocessados. (LOUZADA; *et al.* 2019).

O autor desse projeto acredita que as escolhas alimentares dependem de diversos fatores, entre eles o poder econômico, acesso aos alimentos, conhecimento sobre alimentação e suas preparações. Os hábitos alimentares de cada indivíduo devem ser considerados nesse processo. A alimentação exerce um papel muito amplo na nossa sociedade, é através dela que podemos gerar memórias eternas de pessoas que expressam seu amor e afeto pela comida, sejam pessoas da nossa família ou de pessoas próximas. Para manter viva essa afetividade que só a cozinha pode proporcionar é preciso que continuamos a cozinhar, compartilhar receitas e modos de preparos e assim, garantir que a identidade e cultura alimentar permaneçam vivas através do conhecimento compartilhado, construindo confiança para que as pessoas tenham autonomia sobre suas escolhas alimentares, valorizando os ingredientes *in natura* e minimamente preparados.



## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A seguir serão expostos alguns tópicos de referencial teórico que o autor desenvolveu a partir de leitura de artigos científicos, livros, materiais governamentais.

### 2.1 Habilidades Culinárias

Em 1890 o Francês Marcelin Berthelot já falava que nos anos 2000 o ato de cozinhar haveria acabado e a população mundial se alimentaria de comprimidos. Mesmo diante de toda a inovação que exista nos alimentos industrializados, os comprimidos não conseguiram substituir a tarefa de cozinhar, ela continua. Apesar de toda a modernidade que facilita na hora dos preparos, quando se trata de cozinhar ainda se opta pelo modelo conservador, utilizando utensílios específicos para determinados preparos, mesmo que haja algo moderno para sua substituição. (WILSON, 2014).

Cozinhar parece mais com uma magia de transformação, juntando todas as combinações, técnicas e ingredientes dispostos pela natureza. Resulta em um prato com textura, sabor e aroma. Mas isso tudo só foi possível pela evolução do homem e o domínio do fogo, que trouxe muito além de uma refeição, serviu para criarmos mais vínculos afetivos pelo fato de sentarmos e compartilharmos a comida, nos tornando mais civilizados. (POLLAN, 2014).

Esse processo de civilização começou há muitos anos, cerca de 9 a 10 mil anos, quando os humanos caçadores-coletores começaram a dominar as plantas e os animais, entenderam que não precisariam estar sempre em movimento para encontrar comida, mas que poderiam estabelecer um local fixo se tivessem comida o suficiente para sobreviver. Então, começaram a cultivar trigo, arroz, ervilhas, lentilhas e oliveiras, e a domesticar alguns animais como o bode, ovelhas, cavalos e camelos. Esse novo modo de viver é conhecido na história como a Revolução Agrícola, e com esse movimento começou o aumento demográfico. (HARARI, 2019. MONTONARI, 2013).

A arte de cozinhar é um conjunto que engloba as habilidades culinárias que são passadas de geração em geração, sobrevivendo e sendo adaptadas ao longo do tempo, juntamente com a seleção dos ingredientes, o modo de preparo dos

alimentos e as combinações dos temperos. Isso tudo é o que se apresenta em um prato, resultando em sabores e aromas que manifestam o sentimento de pertencimento de uma determinada região ou de uma nação. (GARCIA, 1999).

Para os humanos, cozinhar não é só uma necessidade biológica, pois ele possui laços profundos com o passado, diversas maneiras para utilizar formas de encontrar, manipular, servir e consumir esses alimentos, todas essas atividades se modificam conforme cada cultura e possuem suas próprias histórias que são significadas pelo grupo que as pratica. (MINTZ, 1996).

Para Oliveira F. B. M. (OBHO, 2019) as habilidades culinárias são conhecimentos que facilitam o preparo de alimentos. Cozinhar vai além de finalizar um produto ultraprocessado no forno, como esquentar uma lasanha congelada. Envolve todo o processo de transformação dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, planejamento das compras, pré-preparo, preparo até a limpeza da cozinha. Essas habilidades, quanto mais vezes forem exercitadas, mais facilmente serão executadas, mas é importante lembrar que além da agilidade do tempo, existe o tempo de preparo de cada alimento. O contato com alimentos *in natura* e minimamente processados é de total importância para o conhecimento sobre os alimentos e suas origens, cria autonomia no preparo e nas decisões na hora da escolha alimentar. (BRASIL, 2014).

Para Silva (2008), um movimento internacional importante que se originou na Itália é o *Slow Food*, que tem como objetivo, entre outros, enaltecer a comida de cada regionalidade, valorizando a identidade de cada comunidade, mantendo suas tradições ligadas à preparação dos alimentos, às escolhas dos ingredientes e aos conhecimentos locais vivos, pois acreditam que isso torna o prazer alimentar e identidade cultural das sociedades, resgatando e aproximando as pessoas para o que seria o mais recomendado para manter hábitos saudáveis através da alimentação.

É de extrema importância o conhecimento e domínio das habilidades culinárias para exercer uma alimentação saudável, ainda que estudos voltados para esse tema sejam raros no Brasil. Com o intuito de avaliar o Índice de Habilidades Culinárias (IHC) de pais de crianças de uma rede de nove escolas particulares da grande São Paulo, um estudo mostrou uma relevância significativa entre as habilidades culinárias e a oferta desses alimentos na dieta das crianças. O IHC mostrou que, quando avaliadas as dez competências estabelecidas como critério de

habilidades culinárias, 80% dos pais demonstraram confiança e segurança em desempenhar a função. O mesmo ficou evidente quanto à renda *per capita*, pois quanto maior a renda da família, maior era a confiança nas habilidades culinárias. (MARTINS, 2017).

Embora seja cada vez mais presente o incentivo à volta de cada indivíduo para a cozinha para preparar sua comida, pesquisadores acreditam que exista poucas informações sobre essa prática, pois ela compreende uma complexidade maior do que se imagina, que não há uma descrição definida entre o saber cozinhar e o ato efetivamente. (SHORT, 2003). É preciso entender todos os processos envolvidos no que diz respeito a elaboração das refeições e no que motiva o hábito de cozinhar. (MEAH; WATSON, 2011). O ato de cozinhar deve ser entendido como algo complexo, onde existem variedades e primores, e sem ser capaz de compreender essas particularidades fica a fragilidade de uma reprodução de forma simples, sem de fato contemplar que cozinhar não é um ato simples. (HALKIER, 2009).

## **2.2. Os determinantes das habilidades culinárias**

Uma pesquisa de opinião nos Estados Unidos mostra que a cada ano vem se perdendo o ato de cozinhar e aumentando o número de compras de refeições prontas. (POLLAN, 2014). Isso se deve, por exemplo, pela absorção da mulher no mercado de trabalho, pela quantidade excessiva de afazeres do dia a dia e pela força do marketing das empresas de alimentos ultraprocessados, incentivando o consumo. (BRASIL, 2014).

Todas essas mudanças sociais e econômicas acabam interferindo de maneira complexa na alimentação individual. São diversos fatores que impedem de ter acesso a alimentos de qualidade, seja pela renda, preço dos alimentos, aspectos geográficos, tradições e crenças pessoais. Sendo assim, obter uma alimentação equilibrada e adequada depende de muitos fatores e interesses, entre eles os dos setores públicos e privados. (OPAS, 2019).

Com o passar dos anos, pelos mais variados motivos, foi se perdendo o hábito de preparar sua própria refeição. Essa perda de conhecimento nos preparos culinários com o passar das gerações acaba fazendo com que as pessoas optem

por preparos simples, sendo que as indústrias de alimentos ultraprocessados fazem uma grande oferta deles. (BRASIL, 2014).

A globalização permite que os alimentos de determinadas empresas estejam presentes em várias partes do planeta Terra, possibilitando a introdução desses alimentos padronizados na rotina alimentar global. Mas ao mesmo tempo, essa globalização, promovida pela indústria, faz com que se perca a identidade da culinária local, somada a perda do saber-fazer culinário, que é passado de geração em geração, chegando a um resultado de homogeneização do sabor alimentar. (SILVA, 2008)

Desde a Revolução Industrial, as evoluções nas áreas da tecnologia e da ciência vem sofrendo mudanças no que diz respeito à alimentação da população e seu novo estilo de vida moderna, onde ganhar tempo e ter praticidade nos afazeres se tornou primordial, principalmente quando se trata de cozinhar. Podemos perceber essas mudanças com a popularização dos *fast foods*, onde os alimentos têm perdas significativas em seu valor nutricional e acabam por serem ricos em açúcares, gordura e sal. Sabemos que esses alimentos estão associados com o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade e a diabetes. (FRANÇA, 2014).

No Brasil, principalmente nas grandes cidades, a pressa, a praticidade e a comodidade contribuem para a otimização do tempo. Desta forma, tem se tornado cada vez mais comum a população optar pelos serviços de *fast food*, *delivery* ou *food service*. Isso está associado à rotina da vida moderna e à diminuição de tempo destinado ao preparo e consumo das refeições no dia a dia, o que implica em uma mudança de hábitos alimentares acarretado por fatores sociais em geral e refletindo em efeitos como excesso de peso e demais doenças. (OLIVEIRA, 2017). Cozinhar um feijão é mais demorado do que preparar um arroz, por exemplo. Portanto, deve-se levar em consideração que cozinhar exige tempo. (OBHA, 2019).

O tempo é um determinante importante quando se diz respeito a cozinhar, pois ele se tornou um obstáculo da vida moderna, refletindo diretamente na alimentação. Se tornou comum as pessoas reclamarem da falta de tempo para se dedicarem às preparações de suas refeições, alegando que o tempo gasto em deslocamento entre o trabalho e o lar e as tarefas domésticas impossibilitam de se dedicar a outros afazeres. Mas vencer esse obstáculo tem gerado bons resultados,

como o prazer em comer, melhora no estado nutricional e na qualidade da alimentação. (LOUZADA, 2019).

O poder do *marketing* sobre os alimentos é forte, ocupa um papel importante no cenário industrial de vendas do país, onde as empresas cada vez mais investem em propagandas e promoções devido à concorrência pesada de outras empresas. Mas isso tudo pode impactar negativamente na saúde da população através de propagandas enganosas. (SCAGLIUSI *et al.* 2005). As empresas utilizam de estratégias focadas em alimentos, que tem poder de influenciar nas escolhas alimentares, onde fazem uso de valores que a população leva em consideração na hora da compra, por exemplo: Ser saudável, praticidade, família, moldando o comportamento do consumidor. (KASSAHARA; LIMA, 2017).

Outro principal determinante é o poder econômico de cada família ou indivíduo para adquirir os alimentos em quantidades que supram a demanda nutricional e as preferências alimentares, de maneira regular e permanente. Dessa forma, as famílias em situação de extrema pobreza são as que mais sofrem, pois muitas vezes não possuem renda fixa ou suficiente para cobrir a necessidade alimentar. Nem mesmo têm acesso à educação, saúde e aos serviços de assistência, o que acarreta a insegurança alimentar e nutricional dessa parcela da sociedade. (BARROS, *et al.* 2014).

O alimento, no que se refere à saúde pública, tem sua função inquestionável e marca sua presença na história mundial e brasileira. Isso é decorrente de muitos anos, quando já se observava a relação entre os padrões de consumo alimentar e sua relação com a saúde da população, de modo geral ou individual. Atualmente é alarmante o que os pesquisadores têm mostrado sobre as perspectivas para o futuro do padrão alimentar e a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Por traz dessas das práticas alimentares tem muitas questões envolvidas, pois se o comer é um ato social, logo entende-se que há fatores culturais, emocionais e sociais envolvidos, além dos aspectos biológicos, os quais não podem ser limitados, exclusivamente, a esse último. Por isso a importância do papel que os profissionais da saúde têm, principalmente os nutricionistas, que devem trabalhar através da educação nutricional em todas as fases dos ciclos da vida, a fim de informar e conscientizar a população sobre os danos de uma má alimentação para terem autonomia na melhora de suas escolhas e hábitos. (CARRIERI; TUON, 2017).

### 2.3 Oficinas culinárias

O significado do termo saúde vai além da relação entre saúde-doença, envolve questões sociais, econômicas e políticas, que interferem na qualidade de vida da população. Nessa busca permanente para se ter o ideal de uma vida saudável, destaca-se a promoção em saúde. (CAVALCANTI *et al*, 2011). Para a promoção da saúde é importante estimular o indivíduo a pensar em seu modo de vida e como ele poderá se adaptar às mudanças e incluir novos hábitos que poderão contribuir nesse processo de educação em saúde. (BUSS, 2000).

A educação em saúde deve ser trabalhada em cima do cotidiano da população, valorizando a cultura, as experiências individuais e coletivas, dentro de cada realidade. Após ter uma leitura sobre a realidade dessa população poderá traçar uma estratégia de intervenção com objetivos de causar reflexões e expansão da consciência sobre as condições de saúde dessas pessoas. (ALVES; GUIMARÃES, 2011).

As oficinas culinárias têm sido usadas como uma estratégia de ensino nesse processo de educação em saúde através da educação alimentar e nutricional. É através das oficinas culinárias que se possibilita a junção do conhecimento científico e os saberes populares, a oportunidade de experimentar novos alimentos e troca de receitas. Tudo isso, resultando em uma informação que ajudará a dar sentido para promover a mudança, desmitificando crenças e tabus sobre os alimentos e nutrientes, refletindo em seu comportamento e contribuindo para o bem-estar social e a qualidade de vida. Isso fará com que o indivíduo desenvolva habilidades pessoais, dentro das suas limitações, que trará maior segurança e confiança na hora de escolher seus alimentos, proporcionando a ampliação da autonomia nas suas escolhas alimentares. (AUGUSTO *et al*, 2011. DUARTE *et al*, 2011. CASTRO *et al*, 2007).

O objetivo do trabalho através da educação alimentar é modificar e construir novas práticas alimentares que poderão se tornar novos hábitos. Esse método é considerado pelos profissionais da área da nutrição como o mais desafiador, pois, geralmente, mexer nessas práticas do cotidiano é mexer em significados psicológicos e sociais que são mais difíceis de serem modificados. Trabalhar com pessoas para incentivá-las a mudar determinados alimentos em suas rotinas, atingindo diretamente o seu paladar, que é determinante nas suas escolhas

alimentares, pode se tornar uma tarefa difícil que nem sempre pode atingir o objetivo desejado. (PACHECO, 2008).

Para definir o que é Educação Alimentar e Nutricional, foi desenvolvido o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional, que traz o conceito sobre esse tema, abrange todo o processo de produção dos alimentos, suas transformações, seu abastecimento até os valores nutricionais. Para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e a Segurança Alimentar e Nutricional é necessário conhecimento e vivências contínuas, transdisciplinares, multiprofissionais e intersetoriais com o objetivo de promover sempre a autonomia de forma voluntária para que estimule as pessoas a terem hábitos alimentares saudáveis. Deve-se levar sempre em consideração todas as etapas de sua vida, valorizar o conhecimento científico e os saberes populares e assim, trazer abordagens e ferramentas que auxiliem na educação e abram espaço para o diálogo entre as pessoas de forma individual ou coletiva. (BRASIL, 2012).

Entre os princípios de ações da Educação Alimentar e Nutricional destacam-se: (a) sustentabilidade social, ambiental e econômica; (b) abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade; (c) valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; (d) a comida e o alimento como referências; (e) valorização da culinária enquanto prática emancipatória; (f) a promoção do autocuidado e da autonomia; (g) a educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos; (h) a diversidade nos cenários de prática e (i) intersetorialidade e planejamento, avaliação e monitoramento das ações. (BRASIL, 2012).

Para contextualizar melhor esse processo educativo faz-se necessário compreender o entendimento de grandes educadores. Coll (1992), recorda que para Piaget, o conhecimento não nasce com o indivíduo, e sim se dá pelas experiências com relação ao meio que ele se desenvolve. Ou seja, resulta das ações e interações do sujeito onde vive. A construção de todo o conhecimento se dá ao longo da infância pela interação do sujeito com os objetos sejam eles do mundo físico ou cultural. (SANTOS, 2002. BOCK, *et al.* 2002).

Freire (1996), diz que a autonomia, a dignidade e a identidade do indivíduo que está no processo de educação devem ser respeitadas, onde o educador deve exercer o papel de investigador dessa realidade, para que a prática seja e tenha o

resultado esperado. Segundo ele, “Quem ensina aprende a ensinar e quem aprende ensina ao aprender”. (FREIRE, 1996 p .12). Ainda na visão dele, a educação é entendida como um processo de desenvolvimento pessoal que ultrapassa a nível afetivo, intelectual, emocional, social, cognitivo, cultural e espiritual acontece por toda a vida. Dentro desse processo, as experiências no âmbito escolar são sempre significativas, já que é nela que tem contato com o mundo fora da família. A identidade é construída nos vínculos de relacionamentos entre as pessoas e devem ser recheadas de significados.

Percebe-se que o conhecimento não nasce com o indivíduo, mas com a experiência que ele adquire ao longo das suas vivências e interações. (SANTOS, 2002. BOCK, *et al.* 2002). Ainda, que a observação e a interação com outros indivíduos a faz internalizar a aprendizagem. E que quem ensina aprende com quem é ensinado, em um processo educacional de experiências múltiplas, resultando em um desenvolvimento pessoal de inúmeros significados. (FREIRE, 1996).

As oficinas culinárias são essa ferramenta de ensino e, compreendido esses ensinamentos, a educação alimentar e nutricional pode incentivar o indivíduo a adquirir bons hábitos e ressignificar seus conhecimentos acerca das suas escolhas alimentares. Essa informação é comprovada pela experiência relatada por Castro (2007), onde descreve em seu estudo que reuniu 116 participantes, entre eles profissionais da saúde, da educação e adolescentes. Mostrou que no período de julho de 2004 a novembro de 2005 realizou 8 encontros culinários onde esses participantes foram divididos em diversos grupos e em seus relatos, após as realizações desses encontros, puderam expressar como foi a vivência para eles. Foi recorrente o relato que a vivência culinária e o espaço de debate possibilitaram a troca de experiências e a interação entre os participantes, o que contribuiu para trazerem suas ideias e a refletir sobre sua conduta na parte pessoal e profissional no que diz respeito à alimentação, à saúde e ao prazer. Outro ponto positivo foi que profissionais de diversas áreas tiveram que compartilhar realidades pessoais, ajudando a perceber as dificuldades e pensar em soluções para o dia a dia. Outro depoimento recorrente foi que as experiências vividas no projeto tinham sido adotadas na rotina alimentar dos participantes e de seus familiares, até mesmo em sua área profissional.

Outra experiência interessante que foi realizada no município de Sorocaba/SP, foi com crianças e adolescentes que possuem autismo. Como relata a



autora Oliveira (2021) em seu estudo, onde realizou cinco oficinas culinárias e observou o comportamento das crianças e adolescentes, entre 3 e 15 anos, diante dos alimentos e das preparações que foram propostas a eles. Esse público é desafiador devido às características do autista em manter uma relação de comunicação durante as refeições em função das alterações cognitivas, sensoriais e sociais. Essas oficinas serviram para incentivar os sentidos em relação aos alimentos, onde eram apresentados a elas esses alimentos, sendo possível explorá-los, comer, lamber ou cheirar, reforçando a fisiologia da sensorialidade. Houve também a exploração dos utensílios da cozinha com os alimentos dispostos, o que mostra a importância entre o comer e o cozinhar. Essas oficinas mostraram que existem diferentes formas de interagir com o alimento, que o ato de comer e cozinhar variam e que é preciso acolher essas diferenças e explorar seus potenciais.

## **3 MÉTODO**

### **3.1 Tipo de estudo**

Para este estudo foi utilizada a metodologia qualitativa, que se caracteriza por olhar para cada indivíduo, respondendo questões particulares, trabalhando com assuntos que não podem ser quantificados, pois cada entrevistado da pesquisa é único, com suas crenças, valores e conhecimentos. (MINAYO, 2002).

Para chegar a uma forma simples de entender a pesquisa qualitativa pode-se levar em consideração cinco características: (a) estudar o significado da vida de cada pessoa, dentro da sua realidade; (b) expressar os relatos e pontos de vista de cada participante da pesquisa; (c) englobar em que situação os participantes vive e (d) trazer informações que cruzam conceitos em evolução que contribuem para entender o comportamento social do ser humano e se empenha em trazer várias fontes de evidências ao invés de se limitar a uma única fonte. (YIN, 2016).

### **3.2 Campo de estudo**

O presente estudo foi realizado no laboratório de gastronomia e nutrição, da Unisinos, no município de São Leopoldo/RS, em setembro de 2021.

Foram realizados 3 encontros presenciais. No primeiro encontro uma oficina culinária onde as participantes puderam demonstrar seus conhecimentos através da preparação de receitas criadas a partir dos ingredientes disponíveis em cada cozinha.

No segundo encontro as receitas que foram desenvolvidas pelas participantes em seus respectivos grupos foram reproduzidas pelo pesquisador, que trouxe seu conhecimento técnico aplicável em cada preparo, objetivando compartilhar o seu saber com as participantes e aperfeiçoar as suas habilidades culinárias.

E o último encontro foi marcado pela oficina culinária onde as participantes refizeram suas receitas desenvolvidas no primeiro encontro, aplicando o conhecimento técnico aprendido no segundo encontro. E assim, puderam vivenciar a aplicação das técnicas ensinadas pelo pesquisador.

### **3.3 Participantes**

Participaram da pesquisa mulheres que já tiveram algum contato com o processo de cozinhar, de forma profissional ou de forma doméstica. Para o recrutamento das participantes, o pesquisador divulgou o convite em suas redes sociais, com as datas dos encontros e os critérios de inclusão. As primeiras participantes que mostraram interesse e atenderam os critérios estabelecidos foram selecionadas. Ao total tiveram 12 participantes interessadas em participar, mas no dia da primeira oficina somente 8 participantes compareceram, as demais haviam sinalizado no decorrer da semana que não participariam, por motivos pessoais e não disponibilidade de participar dos encontros nas datas estabelecidas.

Os critérios de inclusão foram participantes do gênero feminino, que fossem maiores de 18 anos que já tivessem conhecimento sobre o ato e cozinhar de forma profissional ou doméstica e que pudessem ter disponibilidade de tempo para comparecer nas datas das oficinas.

O critério de exclusão foram mulheres que não tivessem disponibilidade de tempo para participar das oficinas nas datas estabelecidas.

### **3.4 Coleta de dados**

Esse estudo foi realizado nos dias 04, 11 e 18 de setembro de 2021, aos sábados pela manhã. Foram três (3) encontros presenciais, com carga horária de 4 horas por encontro. As oficinas foram realizadas no laboratório de gastronomia e nutrição da Unisinos, Campus São Leopoldo/RS.

Realizou-se entrevistas individuais no final de cada oficina que foram gravadas com o auxílio de um aparelho celular e transcritas, posteriormente. Nesse questionário continham perguntas abertas que foram capazes de responder os objetivos relacionados ao conhecimento das habilidades culinárias e de como havia sido a experiência, sob a ótica de cada participante, com cada oficina realizada. As respostas auxiliaram no entendimento se de fato obter esse conhecimento influencia ou não na decisão do que se consome quando se refere à alimentação em seus lares, da forma como serão preparados e quais os sentimentos que as motivam a cozinhar.

Na primeira oficina as participantes foram distribuídas em 3 grupos, sendo 1 grupo com 2 participantes e 2 grupos com 3 participantes. Cada grupo contou com um observador, que eram colegas graduandos do curso de nutrição e amigos nutricionistas convidados pelo pesquisador, que foram descrevendo o que aconteceu no grupo durante a oficina, sejam falas, perguntas ou informações.

Na cozinha de cada grupo foram disponibilizados alguns alimentos para realizar a dinâmica proposta pelo pesquisador, que era elaborar um preparo a ser definido pelo grupo, conforme os insumos disponíveis. Para isso foi feito um exercício de imaginação. Cada grupo deveria, em 2 horas, preparar um prato com os produtos disponíveis em cada cozinha, com o intuito de agradar alguém muito especial para elas, que chegaria para visitá-las. Ao final, cada grupo apresentou duas receitas, sendo uma doce e outra salgada. Junto às preparações estavam as receitas descritas em uma folha, com modo de preparo e as quantidades de cada ingrediente utilizado. No final da oficina, todos degustaram os preparos, bem como, relataram como foi a experiência.

Na segunda oficina, o pesquisador foi quem reproduziu para as participantes as receitas que cada grupo elaborou na oficina anterior, onde trouxe a característica de cada receita, colaborando com o conhecimento técnico através de dicas na preparação, explicando as reações dos ingredientes e os resultados. No final da oficina, foi realizada uma conversa sobre os preparos e em seguida a degustação, quando as participantes puderam vivenciar os resultados das técnicas aplicadas.

No terceiro e último encontro, as participantes foram novamente para a cozinha reproduzir suas receitas, elegidas pelo grupo no primeiro encontro, mas que contou dessa vez com o conhecimento técnico recebido na segunda oficina. Da mesma forma, cada grupo contou com um observador que foi relatando por escrito o que acontecia entre as participantes. Ao final, todas sentaram à mesa, degustaram os preparos e relataram como foi a experiência de terem participado das oficinas.

### **3.5 Análise de dados**

Os dados foram analisados por análise temática. (MINAYO, 2014). Foi aplicada a utilização da Análise de Avaliação ou Representacional, que tem como finalidade medir as atitudes das participantes em relação aos objetos que elas falam

(pessoas, coisas, acontecimentos), pois acredita-se que a sua forma de expressar representa quem elas são.

Primeiramente, os dados foram organizados e preparados para análise. Lidos todos os dados, realizou-se uma análise detalhada de todo o material através de um processo de identificação de tópicos similares. Identificados os temas, foram representados por uma passagem narrativa de forma que se interpretou e extraiu o significado desses dados.

#### 4 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Esse trabalho tem como garantia cumprir com as exigências estabelecidas pelas Resoluções nº466/2012 e nº510/2016. O projeto foi enviado para a avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade e aprovado parecer nº 4.914.180.

A coleta dos dados foi realizada através de uma entrevista, que contou com informações e orientações que trouxe clareza sobre o objetivo, metodologia e finalidade da pesquisa. Ficou garantido que nenhuma participante tivesse prejuízos ou riscos caso optasse por desistir a qualquer momento. O pesquisador se comprometeu em manter no anonimato a identidade das entrevistadas, tanto na desistência de participar das oficinas, quanto na participação voluntária. Na oficina foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO A), que teve como finalidade deixar a participante ciente de que ela concorda com a realização do estudo e as informações que ali constam. Junto a isso, ficaram disponíveis canais de contato do pesquisador e da orientadora, caso a participante se sentisse desconfortável ou em dúvida com algum aspecto da pesquisa.

Essa pesquisa ofereceu riscos mínimos, que poderiam estar ligados ao lado emocional da entrevistada ou apresentar cansaço durante a realização de alguma oficina culinária. Caso isso tivesse ocorrido, a participante poderia abandonar a oficina sem justificativa e sem qualquer questionamento pelo pesquisador. Dessa forma o pesquisador deixou à vontade para a participante prosseguir na oficina. O benefício da pesquisa está relacionado diretamente ao conhecimento popular das participantes e que contribuirá para entendermos melhor os comportamentos humanos em relação a sua evolução com os alimentos, além de aperfeiçoar o conhecimento das participantes pela troca de conhecimentos proposto por essas oficinas. As divulgações dos resultados dessa pesquisa foram apresentadas em um trabalho de conclusão de curso, e futuramente ficará no banco de dados da Universidade para ser consultado para mais pesquisas, podendo chegar em artigos ou em trabalhos em eventos científicos.

## **5 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **5.1 Identificação das participantes**

Pensando em uma forma de identificar as participantes, mantendo o anonimato, mas vinculando à temática deste trabalho, elas foram identificadas com nomes das receitas realizadas, conforme segue:

Participante nº1 – PUDIM, 51 anos. Ensino Médio Completo. Cozinheira Escolar.

Participante nº2 – ALMÔNDEGAS, 49 anos. Ensino Fundamental Incompleto. Cozinheira Escolar.

Participante nº3 – BRIGADEIRÃO, 49 anos. Ensino Superior Incompleto. Cozinheira Escolar. (Estudante de nutrição).

Participante nº4 - TORTA SALGADA, 34 anos. Ensino Superior completo. Nutricionista.

Participantes nº5 - BOLO DE CHOCOLATE, 38 anos Ensino Superior Incompleto. Bancária. (Estudante de nutrição).

Participante nº6 – CUPCAKES, 38 anos. Ensino Superior Incompleto. Dona de Casa.

Participante nº7 - NOZES CROCANTES, 61 anos. Ensino Médio Completo. Cozinheira escolar (aposentada).

Participante nº8 – PIZZA, 42 anos. Ensino Médio Completo. Cozinheira escolar.

### **5.2 Descrição dos encontros**

Participaram da pesquisa 8 mulheres, com idades variadas, sendo cinco cozinheiras escolares, uma nutricionista, uma dona de casa, uma estudante de nutrição (uma das cozinheiras era também estudante de nutrição). No início do primeiro encontro foram distribuídas toucas descartáveis e aventais, assinatura do Termo de consentimento e a autorização de uso de imagem.

Como já descrito anteriormente, as participantes foram divididas em 3 grupos e na primeira oficina tiveram que elaborar algum preparo com os ingredientes que estavam disponíveis em cada cozinha. Os ingredientes que estavam em cada

cozinha eram: farinha de trigo, açúcar refinado, sal, óleo de girassol, carne moída, tomates, alho, cebola, cheiro-verde, ovos, chocolate 100% cacau, leite condensado, creme de leite, fermento em pó químico, fermento biológico, leite integral UHT, presunto, queijo mussarela.

Nenhum grupo possuía receitas escritas, tudo era feito conforme o conhecimento que elas possuíam e as informações que eram trocadas entre elas.

Por conta própria, todos os grupos decidiram preparar duas receitas, uma salgada e outra doce. O grupo 1 preparou uma torta salgada de presunto e queijo com carne moída e um brigadeirão. O grupo 2 preparou almôndegas ao molho e tomate e *cupcakes* de chocolate recheados de brigadeiro mole. E o grupo 3 preparou uma pizza de carne moída com molho de tomate e fatias de presunto e queijo, e um bolo de chocolate com cobertura de calda de chocolate, com brigadeiro mole para acompanhar. Além de preparar as receitas elencadas pelo grupo, elas deveriam anotar as receitas, registrando as quantidades utilizadas, bem como o modo de preparo.

Foram convidados pelo pesquisador 3 amigos, 1 graduanda em nutrição e 2 nutricionistas, que desempenharam o papel de observadores. Em cada grupo havia uma pessoa que ficava observando a dinâmica entre as participantes do grupo e relatando por escrito o que fosse pertinente para contribuir para essa pesquisa. O pesquisador circulava entre as cozinhas para acompanhar o que estava acontecendo, ouvindo e observando atentamente, sem interferir no processo das realizações das receitas. Enquanto finalizava o cozimento do brigadeirão ao forno e, posteriormente, seu resfriamento no ultracongelador, foi feito o convite para que as participantes respondessem o questionário de forma individual, que foi gravado com o auxílio de um celular. Realizada a entrevista, chegou o momento de apresentação dos preparos e degustação por todos os presentes, além de falar como havia sido aquele primeiro encontro.

A dinâmica da segunda oficina, no dia 10 de setembro, foi realizada no auditório, onde foram reproduzidas as mesmas receitas que haviam sido preparadas pelas participantes na semana anterior, só que dessa vez quem preparou foi o pesquisador.

Enquanto as participantes se acomodaram para acompanhar o preparo das receitas, o pesquisador organizava com seus amigos, que novamente se fizeram presentes para auxiliar nesse segundo encontro, qual seria o papel de cada um.



Para essa oficina se fizeram presentes 2 nutricionistas e uma graduanda em nutrição. Uma ficou sentada juntamente com as participantes para ir registrando as falas que foram surgindo no decorrer das oficinas, outro auxiliou nos preparos das receitas, outra ficou fazendo os registros fotográficos da oficina e a orientadora auxiliava entre a higienização dos legumes utilizados na preparação e realizando o pré-preparo e a lavagem dos utensílios que eram utilizados.

O pesquisador iniciou a oficina explicando a dinâmica daquele dia, dizendo que nesta semana as participantes eram as convidadas especiais dele. Fazendo referência à dinâmica de imaginação que foi aplicada no primeiro encontro. Lendo atentamente as receitas e suas medidas, bem como o modo de preparo, iniciou-se o preparo. O pesquisador enfatizou a importância de realizar a leitura da receita quando se inicia um preparo, para separar os ingredientes e realizar os processos mentalmente para ter a total compreensão do que está descrito, com o intuito de ter êxito nessa preparação, prática que se aplicou nas demais receitas

As preparações iniciaram com a produção do brigadeirão, já que esse exigiria mais tempo de cozimento e de resfriamento. A lição dessa receita era justamente pensar sobre o tempo de preparo de cada receita. Na primeira semana a forma havia sido untada com óleo e polvilhado chocolate 100% cacau em pó, que a deixou com aspecto estético de queimado e o pouco tempo de resfriamento fez com que ao desenformar se quebrasse. Então, nessa segunda oficina a forma foi untada somente com manteiga, sem polvilhar o chocolate 100% cacau em pó e repetiram-se os demais processos da receita. Foi ao forno, assado em banho-maria e em seguida encaminhado para o ultra congelador.

A segunda receita a ser preparada foi a torta salgada de presunto e queijo, repetindo o processo de ler a receita e separar os insumos. Trazendo a comparação da semana anterior em que essa torta havia sido preparada com presunto, queijo e molho de carne moída, nessa semana a utilização da carne ficaria de fora, pois quando se prepara alguma receita o intuito é trazer o sabor característico do alimento que leva seu nome, que nessa receita seriam o presunto e o queijo. Em seguida, com o auxílio de uma batedeira foi preparada a massa da torta, nesse momento foi compartilhado o saber de que a massa batida com uma força mecânica irá desenvolver o glúten e assim trará mais estrutura para a massa e deixará os ingredientes de forma homogênea. A massa foi dividida em duas partes iguais, uma parte distribuída em uma forma previamente untada com manteiga e polvilhada com

farinha de trigo, para facilitar na hora de desenformar. Sobre essa parte da massa foi aplicado o recheio, e depois o restante da massa foi colocado sobre o recheio e encaminhado para ser assado ao forno.

A terceira preparação foi a pizza de carne com molho de tomate. Novamente, foi realizada a leitura total da receita. Tendo início pela massa da pizza, onde foi utilizada a técnica da batedeira no preparo com o intuito de obter uma massa macia e uniforme sem riscos de grumos de farinha. Após, a massa foi distribuída em uma forma já untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. A massa foi coberta por um filme plástico, para que realizasse o crescimento completo. Nessa receita foi apresentada a técnica do uso do fermento biológico, que quando utilizado em receitas que são submetidas à força mecânica, nesse caso a da batedeira, os líquidos da receita (leite ou água) devem estar gelados, para evitar o aquecimento dessa massa e não “matar” o fermento, impedindo que a massa cresça e que submeter a massa ao batimento mecânico ajudara a desenvolver o glúten presente na farinha de trigo, o que deixará a massa da pizza mais macia.

Com a massa descansando e crescendo, iniciamos o preparo do recheio com a selagem da carne moída em uma frigideira com um fio de óleo. Nesse preparo foi apresentada a importância de selar essa carne antes, pois a reação de *Maillard*, que deixa a carne douradinha, irá trazer mais sabor para a pizza. Em seguida, foram adicionados os tomates, que estavam bem maduros e com isso trariam ao molho a coloração vermelha, característica do molho de tomate, sem precisar usar extrato de tomate industrializado ou molho de tomate pronto.

Enquanto aguardava-se o crescimento total da massa de pizza e com o recheio já pronto, iniciou-se a quarta receita, as almôndegas ao molho de tomate. Para essa receita foi apresentada a técnica de adicionar o mínimo de farinha de trigo para fazer as almôndegas, com a finalidade de apreciar o sabor da carne. Com um pouco de óleo nas mãos foram moldadas as almôndegas e reservadas em um prato. Com o auxílio de uma frigideira elas foram seladas e em seguida transferidas para uma travessa. Ao finalizar a selagem, a mesma frigideira foi utilizada para fazer o molho. Com o molho de tomate já pronto, foi colocado sobre as almôndegas e finalizado o cozimento no forno.

Com a massa da pizza já crescida, foi aplicado o molho de carne moída sobre a massa, cuidadosamente, e em seguida as fatias de queijo mussarela foram distribuídas sobre o molho e levada ao forno para assar.

Faltavam as duas últimas receitas da oficina, que foram avaliadas e realizadas juntas, já que os ingredientes eram os mesmos e as quantidades semelhantes. O bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro mole e os *cupcakes* de chocolates recheados com brigadeiro mole. Na batedeira foram adicionados os ovos e o açúcar, nas quantidades que correspondiam às duas receitas, e foram batidos por 4 minutos na batedeira. Nessa receita a técnica da batedeira foi aplicada novamente, mas dessa vez com o intuito de trazer ar para a massa que dará leveza e maciez para esses preparos. Adicionados os demais ingredientes da receita e batidos por mais 4 minutos, a massa foi distribuída em uma forma com furo no meio, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e o restante da massa em pelotinas já posicionados em formas de *muffins*. Outra técnica aplicada nessa receita foi o tempo de forno, os *cupcakes*, por terem menos quantidade de massa, assaram mais rápido, o tempo aplicado foi de 15 minutos no forno. Já para o bolo o tempo de forno ficou em 30 minutos, ambos a 150°C.

Com os *cupcakes* e o bolo ainda assando, já se iniciou o preparo dos recheios. Em uma panela foram colocados todos os ingredientes para preparar o brigadeiro mole e em seguida levado para o fogão em fogo médio-baixo. O fogo de médio a baixo deixa o recheio uniforme sem correr o risco de queimar ou criar grumos, sempre mexer bem no fundo da panela. Quando ferver o recheio cozinhar por, aproximadamente, mais 3 minutos e desligar, transferir para um prato o recheio e levar para resfriar.

Com os preparos prontos, foi realizado o recheio dos *cupcakes*, com o cabo de uma colher foi feito um furo no centro de cada *cupcake* e com o auxílio de uma manga de confeitar e um bico de confeitar foi colocado o brigadeiro mole dentro e sobre os *cupcakes*. Para o bolo de chocolate foi colocada a cobertura de chocolate sobre o bolo, de forma a escorrer pelas laterais.

Com todas as receitas prontas e empratadas, dispostas à mesa, faltava desenformar o brigadeirão, onde um pedaço dele teve de ser removido ainda na forma para poder desenformá-lo. Todas as participantes acompanharam atentamente os preparos e assim puderam comprovar as técnicas aplicadas. Novamente, as técnicas aplicadas foram retomadas pelo pesquisador enquanto falava de cada preparação. As participantes expressavam reações de interesse em saber das informações que eram compartilhadas, traziam seus relatos de preparos e ficavam curiosas em saber por qual motivo as receitas delas, às vezes, não davam

certo. Outras participantes mostraram-se felizes, pois já aplicavam algumas dessas técnicas.

Durante o período que ocorreu a oficina, as participantes foram colaborando com falas de suas experiências com os preparos, fazendo questionamentos para o pesquisador, trouxeram relatos de seus trabalhos envolvendo alimentos, pedindo dicas de receitas e compartilhando desejos e dificuldades em realizar alguns preparos, deixando esse encontro ainda mais rico. Demonstraram interesse geral em aprender uma receita de pudim, que ficou combinado para o próximo encontro.

Ao final da oficina foi aplicado o questionário, igualmente de forma individual e com a gravação de suas falas através de um aparelho celular. Nesse dia teve uma participante que saiu mais cedo da oficina e não foi possível aplicar o questionário com ela.

O terceiro e último encontro iniciou com o preparo do pudim do qual havia se tornado interesse coletivo. Desde a preparação da calda, passando pelas misturas dos ingredientes, assar e aguardar o resfriamento.

Em seguida, iniciou-se a atividade da oficina. Com seus grupos novamente, as participantes teriam que ler as receitas, que já haviam sido desenvolvidas por elas mesmas na primeira semana. O pesquisador criou um *e-book* com as receitas e compartilhou no grupo do *WhatsApp*, logo todas elas teriam acesso às receitas em seus celulares. Assim que as leituras das receitas fossem realizadas elas deveriam separar os ingredientes, que dessa vez se encontravam em uma mesa central, separar as quantidades que seriam utilizadas e em seguida devolver para a mesa central para que os demais grupos pudessem usar.

Foi orientado que realizassem as receitas com calma, sem pressa e que juntassem o conhecimento adquirido na semana anterior com o conhecimento delas para a reprodução das receitas.

Enquanto as receitas eram preparadas o pesquisador circulava entre os grupos e observava se as técnicas estavam sendo aplicadas, fazendo pequenos questionamentos para ajudar as participantes a pensarem no processo de execução, mas sem interferir nas decisões que eram tomadas pelo grupo.

Grupo 1 – Realizou a leitura das receitas e iniciou o preparo da torta salgada de presunto e queijo e do brigadeirão. Preferiu bater a massa da torta salgada a mão, sem fazer uso da técnica de utilizar a batedeira. Porém para o recheio utilizou a dica de intercalar as fatias de queijo e de presunto para picar e utilizar o tomate, a

cebola e a alho crus, misturado com o presunto e queijo. Para o brigadeirão, foi reproduzida a receita conforme o *e-book* e uma aplicação extra de manteiga para untar a forma, assim, ao desenformar sairia com mais facilidade.

Grupo 2 – Realizou a leitura das receitas e iniciou o preparo das almôndegas com molho de tomates e conversou com o grupo 3 para realizarem juntas a massa do bolo de chocolate e dos *cupcakes* de chocolate enquanto outra iria preparando a cobertura e recheio dos respectivos preparos. Grupo não aplicou a técnica de moldar as almôndegas com as mãos untadas com o óleo de girassol que estava disponível e optou pela farinha de trigo. Para o molho de tomate, não utilizou a quantidade que indicava na receita o que resultou em pouco molho, então quando consultado pela participante, o pesquisador sugeriu que utilizasse a parte que não havia sido utilizada na receita para fazer mais molho. O mesmo grupo também não aplicou a técnica de bater os ovos com açúcar antes de adicionar os demais ingredientes do bolo de chocolate e dos *cupcakes*, utilizou a batedeira quando todos os ingredientes já estavam misturados.

Grupo 3 – Realizou a leitura das receitas e começou a preparar a pizza de carne com molho de tomate. Uma das participantes trouxe um pote com nozes pecan, com o intuito de pedir ao pesquisador que a ensinasse a preparar as nozes crocantes com o açúcar para recheio de tortas. Nesse momento o pesquisador convidou todas as participantes para acompanhar o preparo. Grupo optou por misturar os ingredientes da massa da pizza a mão, também não aplicando a técnica de bater a massa na batedeira. Quando colocada a massa da pizza na forma para desenvolver a fermentação não cobriram a massa com filme plástico, não aplicando a técnica de fermentação que ajudaria nesse processo. Para o recheio de carne moída com molho de tomate, conseguiram aplicar a técnica de selar a carne antes de adicionar os demais ingredientes. Para o recheio do bolo de chocolate e dos *cupcakes* as técnicas foram aplicadas corretamente, chocolate cacau peneirado na hora de ser utilizado, o cozimento em fogo médio-baixo, a tempo de cozimento correto.

Com todos os produtos prontos e emplatados foi organizada a mesa central onde ficaram expostos. Hora de experimentar as preparações. Todos se serviram e degustaram dos preparos. Convidadas a fazerem um olhar crítico sobre as preparações comparando-as com semanas anteriores.

Foi realizada a mesma dinâmica de análise feita no segundo encontro, de cada preparação e o que havia sido observado das técnicas utilizadas. Começou-se a análise pela pizza de carne moída com molho de tomate, o recheio estava saboroso, equilibrado na acidez e no sal. Já a massa estava resistente, cansativa a mastigação, o que pode ser atribuído ao fato que não teve um bom processo de batimento dessa massa, pois não aplicaram o uso da batedeira ou deveria ter sido batida a mão por mais tempo, bem como o processo de fermentação da massa que passou um tempo sem estar coberto por um filme plástico, o que retarda o crescimento. Na parte inferior da massa da pizza havia uma crosta mais escura, o que mostra que a temperatura inferior do forno estava mais quente do que precisaria para realizar o cozimento dessa massa.

Próxima análise foi das almôndegas, que estavam com uma textura mais macia comparadas com as do primeiro encontro e mais resistentes na mordida comparadas as da segunda oficina. Em relação ao sabor, estava com um sabor marcante de farinha, embora o tempero e o sal estivessem na proporção correta. Esse sabor de farinha de trigo remetia a um bolinho de carne, isso se dá pela técnica aplicada pela participante, de colocar mais farinha de trigo na mão para moldar as almôndegas, se tivesse aplicado a técnica da segunda oficina que era o uso de óleo de girassol para moldar as almôndegas isso teria ajudado a não deixar com essa característica. O molho estava com os pedaços de cebola e tomates muito grandes, o que esteticamente poderia ter sido corrigido no preparo do molho ao realizar os cortes das cebolas e tomates.

Já a torta salgada de presunto e queijo estava com recheio e massa proporcionalmente equilibrados. Sua textura se encontrava igualmente à torta da primeira semana, estava úmida, cremosa, assada. E diferente da semana anterior, que estava macia, fofa e crescida. Embora assada, pode ser que não tenha ocorrido o desenvolvimento do fermento químico quando foi ao forno, provavelmente esse forno não estava pré-aquecido o que dificultou o desenvolvimento dessa massa. Quando questionado ao grupo, foi confirmada essa informação do forno estar frio.

Quando analisados os *cupcakes* e o bolo de chocolate em relação à primeira semana, os *cupcakes* da primeira semana ficaram grudados nas pelotinas e ressecados por fora, o que mostra que ficou muito tempo no forno, já os do segundo encontro soltavam facilmente da pelotina e os do terceiro encontro soltavam, mas com uma leve resistência, comparados com os da semana anterior. Analisando a

massa, em comparação com os da primeira semana, estava mais úmida e macia. O que ocorreu nesse processo de refazer a receita foi a não utilização das técnicas de bater os ovos na batedeira, pois esse processo traria ar para os *cupcakes* que dá a característica de leveza, ou a quantidade de fermento utilizada não correspondia a receita descrita, ou como na torta salgada de presunto e queijo, o forno não estava pré-aquecido suficientemente, resultando em uma massa mais rígida, pesada. O mesmo ocorreu com o bolo de chocolate, por terem sido preparados na mesma hora. Já a cobertura e recheio estavam perfeitos, a aplicação correta das técnicas fez com que a cobertura e recheio ficassem com uma textura cremosa, brilhante e uniforme.

A última preparação a ser avaliada foi o brigadeirão. Esse estava com as técnicas corretas, desde o cozimento ao resfriamento. O único detalhe foi sua resistência em desenformar. Então, o pesquisador sugeriu que na próxima vez que realizassem essa receita, ao untar a forma polvilhassem açúcar sobre a manteiga já aplicada, assim quando estiver esfriando esse açúcar irá trazer a umidade precisa para que desenforme facilmente o brigadeirão.

Ao final da oficina, foi entregue um certificado elaborado pelo autor desse trabalho e assinado por ele e pela professora orientadora. Foi aplicado o último questionário, de forma individual, registrada a gravação com o auxílio do celular e as participantes liberadas em seguida.

### **5.3 Áreas temáticas**

Após transcrição das entrevistas e análise dos dados encontrados, os resultados foram agrupados em quatro áreas temáticas, sendo elas: Relação do ambiente com ato de cozinhar; Sentimentos relacionados às habilidades culinárias; Nervosismo; e, as Novas habilidades culinárias. Cada área será apresentada em detalhes a seguir.

#### **5.3.1 Relação do ambiente com o ato de cozinhar**

Através das entrevistas foi possível perceber a importância do ambiente no ato de cozinhar, pois quando perguntadas sobre como aprenderam a cozinhar, muitas trouxeram o ambiente familiar e o ambiente profissional como principais.

A participante “BRIGADEIRÃO” traz seu relato baseado no ambiente familiar quando diz: *“Eu aprendi a cozinhar com minhas avós, tanto materna quanto paterna. E depois com a madrinha. Eu comecei a cozinhar com 13/14 anos”*.

O mesmo ocorre com a participante “BOLO DE CHOCOLATE” que relata: *“Comecei com minha avó, quando eu era pequena(...) Eu tinha 5 ou 6 anos”*.

A participante “CUPCAKES” contribuiu dizendo: *“Aprendi a cozinhar com minha mãe, acho que eu tinha uns 10 anos. Foi me ajudando a fazer um arroz, uma salada... sempre auxiliando ela na cozinha”*.

Flagg e colaboradores (2014) destacam a papel desempenhado pela mulher no processo das atividades culinárias domésticas. São elas (em sua maioria) que ficam responsáveis em compartilhar seus conhecimentos sobre o ato de cozinhar com as crianças. (CARAHER; et al. 1999).

Outro ponto importante é apontado por Levelle e colaboradores (2016), quando nos revelam que a figura materna se faz a principal fonte de ensino sobre as habilidades culinárias e que quem aprende a cozinhar com a mãe desenvolve melhores hábitos alimentares com relação a quem não teve o mesmo contato com esse tipo de aprendizagem. Também destacam a importância de as crianças serem expostas a essa experiência o mais precoce possível, pois assim sua absorção do conhecimento será maior e no futuro trará mais segurança quando for replicar as práticas culinárias na cozinha. Outros autores também citavam o papel da mãe como o principal canal de ensino sobre culinária (MCLAUGHLIN, 2003; SHORT, 2006).

Com base nas falas das participantes fica claro o papel que a família tem em compartilhar o conhecimento sobre as habilidades culinárias domésticas, sendo esta tarefa diretamente ligada com as mulheres da família (mães e avós). Também há aquelas que aprenderam quando foram trabalhar com alimentos, a exposição diária a essa realidade de vivência dentro desse ambiente incorpora um aprendizado através da observação, da prática e do conhecimento compartilhado pela equipe desses locais.

A participante “PUDIM.” expõe: *“Eu aprendi na prática, sabe? Eu cheguei e tinha uma vaga na cozinha e fui(...). Foi olhando os outros a fazer, aprendendo perguntando, que nem tu tá fazendo, sabe? Eu tinha 27 anos (...). A curiosidade que me fez a aprender na prática”*.



O mesmo ocorreu com a participante “ALMÔNDEGAS” que em suas palavras: *“De tanto trabalhar em restaurante, ficava olhando eles fazerem(...). Aprendi cozinhar depois que fui trabalhar no restaurante. Em casa não gostava, não fazia nada. Eu tinha mais de 30 anos quando aprendi a cozinhar”*.

Diferente das demais participantes, para a “TORTA SALGADA” seu contato com o ato de cozinhar se deu durante seu período na universidade, onde diz: *“Bom, na verdade minha mãe nunca me ensinou a cozinhar. Por ela ser dona e casa sempre gostou de fazer tudo sozinha. Eu aprendi a cozinhar um pouco na minha faculdade de nutrição, me formei em 2012. Aprendi um pouco nas aulas de técnica e dietética. Mas aprendi mais tentando fazer em casa, errando e fazendo de novo (...)”*.

Vygotsky (1984) aponta para esse tipo de aprendizagem como conhecimento empírico. O conhecimento empírico é quando o sujeito aprende com a troca com outro sujeito e, ou, objeto. Nesse caso, estar em uma cozinha de forma profissional acaba proporcionando o conhecimento pela observação, pela troca de conhecimento com os colegas e pela exposição do ambiente com a rotina das tarefas diárias.

A comunicação entre elas era uma preocupação do pesquisador, pois não haveria tempo para fazer uma dinâmica para se conhecerem, a oficina em si já teria essa proposta. E foi o que aconteceu. Logo tiveram a comunicação entre seus grupos e com as demais participantes, o que facilitou a realização e organização do processo que a cozinha exige.

A participante “BOLO DE CHOCOLATE” comenta: *“Meu primeiro dia foi ótimo pela integração com as gurias”*.

Para a “BRIGADEIRÃO” diz: *“A gente familiarizou muito rápido e assim, as coisas tudo certo. Deu uma sintonia muito boa aqui dentro”*.

Outra participante que reconheceu a importância de ter realizado essa comunicação foi a “CUPCAKES” quando falou que: *“Foi maravilhoso! Tem algumas coisas que eu não sei fazer, mas fui auxiliada por uma pessoa mais experiente que sabe. A gente trocou ideias e experiências, o que ela não sabia fazer eu fui falando e mostrando e o que eu não sabia ela foi me auxiliando. Foi legal a parceria”*.

Seus relatos falam da comunicação que ocorreu entre elas. A comunicação na cozinha é fundamental para haver a divisão das tarefas e responsabilidades e de também unir os saberes e experiências pessoais, que irão contribuir com a criação e elaboração das receitas. Para Silva (2011), essa troca de experiências se dá pelo

senso comum, que pertence à esfera do patrimônio imaterial, que são definidos de acordo com os conhecimentos locais. Estes conhecimentos são os saberes populares, o modo como se prepara os alimentos, as crenças e as comemorações populares. Assim, representa a realidade que está inserida uma determinada população, através da experiência imediata e conhecimentos que são replicados sem embasamento científico, mas que cria a identidade cultural dessa população.

A estrutura do ambiente também influencia no interesse pela aprendizagem, ou, até mesmo, para a motivação de preparar os alimentos (LAVELLE *et al.*, 2017). Mills e colaboradores (2017), trazem que o ambiente da cozinha quando bem estruturado se torna mais convidativo para estimular a prática de cozinhar. Alguns relatos das participantes apontam para a estrutura da cozinha da universidade que gerou um despertar de seus interesses culinários.

“PUDIM.” disse: “(...) *O ambiente muito show(...)*”.

“BRIGADEIRÃO” falou: “(...) *É uma cozinha boa e maravilhosa(...)*”.

“TORTA SALGADA” relatou que: “(...) *Foi bom de rever a Unisinos, voltar para a cozinha e lembrar as aulas(...)*”.

“NOZES CROCANTES” compartilhou que: “(...) *Só esse ambiente já é bonito assim(...)*”

### **5.3.2 Sentimentos relacionados às habilidades culinárias**

O ato de cozinhar desperta muitos sentimentos e sensações. Quando perguntado às participantes se para elas saber cozinhar era importante, elas trouxeram suas convicções da importância desse saber, pois ter domínio desse ato é ter liberdade e não ser refém de comidas industrializadas prontas. Deter o saber ajuda a compreender o que se come, quais ingredientes estão presentes no prato, além da compreensão de que cozinhar traz benefícios para a saúde a longo prazo. A memória afetiva também ganhou destaque na fala das participantes. Preparar alimentos exige concentração, além das habilidades. Sua atenção estará sempre voltada para a preparação e sua finalidade, que muitas vezes está associada à família.

As seguintes falas expressam a visão das participantes sobre a importância de saber cozinhar. “CUPCAKES” diz que: “*Ah com certeza! Até para uma qualidade*

*de vida melhor. Porque se tu faz todo aquele preparo, tá aprendendo aquilo ali, até o sabor muda. Tu sabe o que tá preparando”.*

Para a “BRIGADEIRÃO” o saber traz a liberdade, quando diz: *“Eu acho que sim. É muito importante saber cozinhar, primeiro para nós mesmo, que a gente não vai passar dificuldades. (...)”.*

O fator saúde também é fundamental para a participante “TORTA SALGADA” que diz: *“Com certeza é importante. Para a nossa saúde, para evitar de comprar tantas coisas industrializadas e prontas que a gente não sabe os ingredientes que tem ali. Geralmente os industrializados tem muita gordura, muito conservantes. Coisas que não fazem tão bem. Além que o sabor de uma comida feita em casa é muito melhor. (...)”*

As habilidades culinárias merecem destaque como estratégia utilizada para melhorar a qualidade da alimentação. (REICHES *et al*; 2014. LAVELLE *et al*; 2016). O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), preconiza a importância exercida pela da culinária doméstica para a promoção da saúde incentivando a população a preparar sua própria alimentação utilizando como principais ingredientes os *in natura* e minimamente processados, desenvolvendo a autonomia alimentar. Ainda, ressalta que os conhecimentos das habilidades culinárias devem ser partilhados com as novas gerações e, desenvolvidos e exercitados para evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

A memória afetiva presente na cozinha é uma poderosa ferramenta para incentivar o preparo dos próprios pratos. A participante “PIZZA” acredita que saber cozinhar proporciona, além dessa memória afetiva, outros sentimentos: *“(...). No meu ponto de vista cozinhar é prazeroso. Vem desde pequena. Eu cresci vendo minha mãe, minha avó cozinhar. E, hoje em dia tanto a mulher quanto o homem eu acho bem importante saber cozinhar. Te faz bem, te deixa mais feliz, cozinha com amor, te distraí. É isso”.*

Na perspectiva da participante “TORTA SALGADA” a memória afetiva aparece quando ela aponta que: *“(...). Sem falar na questão afetiva. Que a gente tem a lembrança da nossa mãe em casa. É a mesma coisa quando a gente tiver nossa família, nossos filhos, eles terão essa lembrança nossa cozinhando para eles. (...)”.*

Cozinhar desperta lembranças para quem está presente em casa ou ajudando nos preparos, seja pelo cheiro que exala dos alimentos e suas combinações, seja pelos sons dos utensílios ou de preparações mais específicas

como a selagem de uma carne ou fritura. E essas informações ficam armazenadas na memória que são ativadas pelos sentidos como cheiro, visão, olfato e o paladar, que nos permite sentir o sabor. (GARCIA, 1999).

A comida é representada por diversos significados simbólicos, que são desenvolvidos na infância e permeiam para toda a vida. Os preparos que são apresentados na infância irão gerar memórias gustativas e afetivas, onde mais tarde influenciarão nas escolhas alimentares da vida adulta (LASKA *et al.* 2012; JONES *et al.* 2014).

Muito se diz que o ingrediente secreto para tornar uma comida especial é o amor, pois demonstrar esse sentimento através da comida parece ser um comportamento que diz muito sobre as participantes. Em sua fala carregada de emoção a participante “BRIGADEIRÃO” fala: *“Aí! Ele vai me fazer chorar (suspiro seguido de pausa). Amor! Ai Meu Deus! Pera aí, deixa eu respirar. (Pausa seguido de suspiro). Assim, me remete ao carinho que você vai tá fazendo para a outra pessoa, né?! Você vai estar cozinhando para outra pessoa. Eu tive isso quando pequena, quando criança, mas eu tenho isso bem forte em mim, das minhas avós. Tanto paterna quanto materna. Que eu não tive a presença da mãe. Mas a palavra é essa: Amor”*.

Esse sentimento que deixa todos os pratos especiais aparece no ambiente profissional também. É o que relata a participante “NOZES CROCANTES” quando diz que: *“O sentimento de Amor. Quem cozinha e gosta de cozinhar, cozinha com amor. Que nem eu que fui merendeira, cozinhava para as crianças do colégio, que nem eu cozinhava na minha casa. O mesmo procedimento que eu usava em casa, usava na escola. Não era de qualquer jeito. Era bem preparado. O mesmo amor que fazia em casa eu fazia na escola, também. Com todo capricho, com todo o empenho para fazer o melhor”*.

Cozinhar pode ser uma manifestação artística, como a gastronomia que reúne combinações de alimentos alinhada às técnicas culinárias, em que o resultado é causar sensações visuais e palatáveis, tornando a experiência única. Mas pode ser uma manifestação de sentimento, assim como afeto, pode significar amor. Mesmo sabendo que cozinhar exige muito além de habilidades, exige tempo, planejamento execução e limpeza (SHORT, 2006), as pessoas que cozinham sabem que para elas é importante transferir esse sentimento para quem for se alimentar, é se propor em fazer dentro de sua realidade o seu melhor, reproduzir o prato favorito da pessoa

em seu aniversário, por exemplo, ou por qualquer outro motivo que deseja expressar esse sentimento para com aqueles que ama (GARCIA, 1999). Foi com essa proposta que foi aplicada a dinâmica da primeira semana, que era imaginar que iriam receber a visita de alguém que era muito especial na vida delas e teriam que fazer uma receita com os preparos.

### 5.3.3 Nervosismo

O nervosismo de estar em um local que não lhe é familiar, estando com pessoas com as quais não as conhecem e realizar preparos dos quais não possuem receitas escritas, fazem com que qualquer pessoa fique um pouco ansiosa e isso fica presente na fala das participantes, como para a “BRIGADEIRÃO” que quando perguntada qual teria sido sua dificuldade na primeira oficina, disse: *“(...) Minha única dúvida foi quando vi os ingredientes e falei: MEU DEUS! Não na receita em si, mas nas quantidades, porque a gente não tem a receita ali na mão. Então foi o que a gente foi lembrando das quantidades”*.

“PUDIM” expressou sua expectativa em relação a oficina, quando falou o seguinte: *“(...). Olha, dificuldade foi quando eu estava vindo, fiquei pensando: Meu Deus! Eu vou chegar lá e ele vai dizer assim: Um Master Chef. Porque eu vim sozinha e vou ter que raciocinar muito rápido, porque eu imaginei um MASTER CHEF”*.

Para a participante “BOLO DE CHOCOLATE” a sua dificuldade no primeiro dia foi: *“(...). Senti dificuldades nas quantidades por não ter uma receita”*.

Teve a participante “TORTA SALGADA” que relatou seu nervosismo relacionado com o ambiente, dizendo: *“(...). Eu não gosto de entrar em cozinha que eu não conheço, de não saber onde estão as coisas, não conhecer o forno, os equipamentos... a nossa cozinha a gente conhece, sabe onde está tudo, né?! Então isso me deixa um pouco insegura. Eu não gosto de cozinhar na casa dos outros. Então isso foi a parte que menos gostei (...)”*.

Para Fischler (1996), a cozinha é definida muito além de suas quantidades de ingredientes e conhecimentos culinários para a aplicação nas transformações desses ingredientes em comida, mas sim pelo conjunto de regras e normas complexas que moldam os comportamentos e suas representações.

Faz parte da construção da confiança de cada indivíduo passar por fatores que o exponha a determinadas situações para que o faça desenvolver e potencializar essa segurança em si. O que é destacado por Bandura e colaboradores (2008), como estados somáticos e emocionais, que são as alterações emocionais das quais não se pode ter controle, como: o estresse, a ansiedade, as mudanças de humor ou outro estado que possa levar o sujeito a duvidar de sua capacidade em aplicar os conhecimentos culinários que necessita para o desenvolvimento das preparações.

#### **5.3.4 Novas habilidades culinárias**

A confiança em ler e reproduzir receitas demonstra que possuem conhecimento para se desafiarem na cozinha ainda que com uma insegurança em confiar em si mesmas, acabam adaptando a receita aos seus conhecimentos (HERSCH *et al.* 2014). Essa atitude ficou presente quando foram realizar as receitas na terceira e última oficina, onde leram as receitas, separam os insumos e mesmo possuindo o conhecimento técnico, preferiram utilizar suas práticas habituais de preparos, para se sentirem mais seguras ao preparar.

Para a participante “ALMÔNDEGAS” se mostra um desafio reproduzir receitas, isso fica claro quando fala que: *“Sim. Um desafio, mas eu faço. Como eu estou fazendo, eu não fazia, mas agora faço. Me dão a receita e faço, no colégio”*.

Outra participante que encara como um desafio reproduzir receitas é a “CUPCAKES” que nas palavras dela: *“É um desafio. Para quem não tem o hábito de fazer com receita, geralmente faço a olho nu. Com certeza é um desafio, mas dá para fazer. Consigo fazer. Vamos ver o sabor”*.

Para a participante “TORTA SALGADA” a insegurança se faz presente quando se trata de seguir uma receita, ela disse: *“Consigo. Mas sempre fico com medinho de não dar certo. Às vezes dá, às vezes não dá. Acho que consigo”*.

Realizar adaptações das receitas se mostrou presente na fala da participante “NOZES CROCANTES” que disse: *“Consigo! Eu olho assim, pelo visual, daí olho os ingredientes assim que tem. Porque às vezes tem umas receitas que tu olha são bem bonitas, mas tu olha e tem uns ingredientes complicados. Eu sempre procuro as receitas que tem ingredientes mais fáceis acesso para encontrar ou que tenha em casa”*.

A confiança está relacionada com as habilidades culinárias. Lang (2001) e Careher (1999), afirmam que sentir confiante pode ser mais importante do que conhecer as técnicas culinárias em si. Wrieden e colaboradores (2007), trazem que a confiança em cozinhar tem ligação direta com o aprendizado e a aplicação das habilidades culinárias. Assim, Hebert e colaboradores (2014), apontam que aulas e cursos de culinárias aumentam a confiança e a agilidade nos preparos dos alimentos na hora de cozinhar, reduzindo o tempo destinado a esse ato.

Suas preferências alimentares foram expressas em palavras quando questionadas o que mais gostavam de preparar na cozinha. A participante “BOLO DE CHOCOLATE”, destacou: *“Doce! Formiga! Adoro! Bolo, fazer sobremesa... adoro!”*

A participante “NOZES CROCANTES” trouxe: *“Eu gosto de preparar pizza, que eu sei fazer bem. Bolo de chocolate, bolo recheado(...).”*

Outra que manifestou suas preferências foi a participante “PUDIM”: *“Que nem eu cheguei ali e disse assim: o bolo, ótimo, gosto. E salgado, que eu sou mais do salgado. Quando eu olhei aquelas coisas salgadas eu pensei: vai sair uma torta salgada aqui. Eu gosto de preparar salgado, bolo. Mas sou mais de fazer coisa salgada”*.

Já a participante “CUPCAKES” falou: *“Eu gosto de preparar coisas mais simples, que me deem menos trabalho, assim(...).”*

Pela fala das participantes fica claro que elas preferem preparar alimentos que exigem menos complexidade, pois já dominam as técnicas dessas receitas o que faz elas ganharem tempo na cozinha. Hersch e colaboradores (2014), expõem que a importância de se sentir confiante para cozinhar envolve outros determinantes, como a capacidade de pesar e medir os insumos das receitas, saber cortar carnes, legumes, frutas e hortaliças, conseguir interpretar e seguir uma receita, usar alimentos *in natura* e minimamente processados e se sentir confortável com as habilidades culinárias básicas que possuem.

O objetivo do conhecimento técnico aplicado neste trabalho é dar sentido para as práticas do dia a dia, aquelas que são passadas de geração em geração, mas nunca são questionados os motivos de ser feito de determinada maneira. Esse conhecimento técnico serve também para extrair o melhor de cada preparação, fazendo a experiência com a comida ser ainda mais prazerosa. E isso ficou claro na segunda oficina, enquanto o pesquisador ia preparando as receitas e pontuando as

técnicas aplicadas e quando experimentaram os alimentos no final puderam vivenciar esses efeitos por consequência das técnicas culinárias aplicadas.

A participante “CUPCAKES” relatou como foi a experiência daquela oficina dizendo: *“Maravilhosa! Maravilhosa! Troca de experiência perfeita. Vou levar para a cozinha”*

Para a participante “NOZES CROCANTES” o encantamento fica claro em sua fala: *“Achei ótima! Para mim foi uma novidade. Eu nunca tinha participado. (...)”*.

A participante “BOLO DE CHOCOLATE” expressou dizendo: *“Tô adorando! Fez muito sentido. Eu pensei: Vamos ver o que ele vai mudar em certas receitas para a gente aprender. Tipo o bolo, eu pensei em fazer rápido então bati tudo junto. Poderia ter batido separadinho. Aí tu bate as gemas ou os ovos ali com o açúcar e fica fofinho. Deu muita diferença. O brigadeirão também você fez diferente e ficou mais molinho. Já vou reproduzir diferente semana que vem”*.

Outra participante que gostou da experiência foi a “PIZZA”, que falou: *“Muito boa! Muito produtiva. Fez muito sentido para nós que fizemos a massa salgada ali. Pois a gente misturou o gizado com presunto e queijo e eu achei bem importante o que tu nos passou. Ou é carne ou é presunto e queijo”*.

Para Garcia (1999), o conhecimento sobre alimentos vem de diversas fontes, por meios de comunicação (rádio, jornal, televisão), pelas experiências de amigos e opiniões de familiares, pelos serviços de saúde e pelas escolas. Cada indivíduo irá absorver a informação que lhe for útil, transformando em conhecimento que será aplicado quando necessário. Todas as informações a respeito dos alimentos serão organizadas conforme for a bagagem psicológica e sociocultural do sujeito, conforme os significados que ele atribuir a essas informações.

As oficinas culinárias são uma ferramenta importante para a Educação Alimentar e Nutricional. (AUGUSTO *et al*, 2011. DUARTE *et al*, 2011. CASTRO *et al*, 2007). Compartilhar o conhecimento técnico ajuda a expandir a consciência de como e porque se prepara os alimentos daquela maneira, criar mais autonomia na hora do preparo e assim deixar as receitas mais versáteis. (PACHECO, 2008).

No último encontro, ao final, foi realizada uma avaliação de como havia sido ter participado dessa experiência e que nota elas atribuiriam e o porquê.

A participante “TORTA SALGADA” disse como foi participado dessa pesquisa: *“Aí! Eu dou 10! Eu achei muito legal e eu achei, independente de quem sabia mais ou quem sabia menos, todo mundo saiu aprendendo alguma coisa. E acho que foi*



*ótima a ideia. Adorei te conhecer. Ermes, eu te achei muito querido. Acho que foi muito bom, 10”.*

Outra participante que demonstrou entusiasmo foi a “BOLO DE CHOCOLATE” dizendo: *“Posso dar 100? Não pode né! (Risos). Então 11. Para ficar mais próximo. Acho que foram dias maravilhosos. Sábados de experiências, que a gente acorda cedo, vem dormindo, mas que valeu muito a pena. Tanto pela integração com as gurias. A gente aprendeu muito. Uma sabe uma coisa, outra não sabe. E as técnicas que tu passou, também. Acho que foi Maravilhoso”.*

A participante “ALMÔNDEGAS” avaliou dizendo: *“Ai, eu dou 10! Por causa da troca, muita troca. A gente veio buscar essa troca. E aprender, e eu aprendi muita coisa que eu não sabia. Se tiver de novo, venho de novo para saber mais ainda”.*

A participante “BRIGADEIRÃO” contribuiu dizendo: *“Eu dou nota 10! É, primeiro porque a gente tá reunido conhecendo pessoas novas, conhecendo técnicas novas, né. O modo de manusear os alimentos, o tempo de que você está mexendo nele. E o aprendizado que é bom em todos os sentidos”.*

Para a participante “NOZES CROCANTES” fica uma dica para a aplicação das oficinas nas prefeituras, quando avalia e diz: *“10! Aí por que foi muito legal! (...). É uma maravilha! Quem dera todos poderem passar por isso. Mesmo as merendeiras das escolas se tivessem um curso, assim, para aprender a melhorar os pratos. Seria muito bom. (...) Acho que seria importante ter nas prefeituras esses cursos”.*

As oficinas culinárias como método educativo em saúde têm como objetivo, por meio do diálogo, proporcionar a troca de experiências e conhecimentos de cada indivíduo, com a finalidade de juntar o saber científico com o conhecimento popular, dessa forma, dando sentido para as informações que são transmitidas, tendo o efeito sutil de resolver suas dificuldades na culinária e convidar para adotar esses novos conhecimentos aplicando em suas rotinas alimentares. (SILVA et al; 2009. DUARTE et al; 2011).

Em relação às novas habilidades culinárias aprendidas durante as oficinas culinárias, as participantes puderam expressar como foi ter vivido essa experiência e de que forma levarão para aplicar em sua rotina.

A participante “TORTA SALGADA” diz que: *“Ah eu vou levar as receitinhas, os modos de preparos, assim. Aprimorar, como o bolo já vou fazer um pouco*

*diferente do que eu fazia, né. Então acho que vou levar isso para minha vida pessoal e profissional, também”.*

“BOLO DE CHOCOLATE” relata que: *“Levarei as técnicas. Como te disse, eu acabo fazendo tudo no olho e muitas vezes não dá certo e tu não entende o porquê, daí tu quer fazer do teu jeito. E se tu fizer seguindo o padrão para dar certo, acaba que no final fica maravilhoso”.*

A participante “BRIGADEIRÃO” falou que: *“Vou levar as técnicas e o jeito de preparar, mesmo. Que a gente já aprende de um jeito, mas não quer dizer que o jeito que a gente aprendeu é o correto. A gente pode estar preparando de outra forma. A gente pode sair daquele caminho reto e vamos nesse aqui que dá certo, substituindo ingrediente também dá certo”.*

Para as participantes a realização das oficinas se mostrara interessante pelo conhecimento técnico aprendido e aplicado. Embora durante a última oficina tenha se observado que faltaram aplicações corretas das técnicas, precisa-se levar em consideração que o fator cultural presente nas participantes é muito forte, sinalizando para a necessidade de aplicar as novas técnicas algumas vezes até que sejam incorporadas em suas rotinas. Com isto, elas se sentirão confiantes para mudarem um comportamento que as acompanha desde suas infâncias. (CASTRO *et al.*2007)

Buss (2000) fala que para um processo de educação em saúde é preciso impulsionar o sujeito a incorporar em sua rotina métodos que sejam capazes de refletir sobre seus comportamentos alimentares, para que aos poucos ele consiga ir adotando esses novos hábitos.

Figueiredo e colaboradores (2010), sugerem que o avanço da arte culinária tornou os alimentos mais saborosos e atrativos devido às técnicas aplicadas, da mesma forma a aplicação desse conhecimento como: diversos tipos de cozimentos, variedades de cortes, reformulação de receitas, harmonia das cores e sabores. Têm gerado resultados positivos em saúde e nutrição, essas técnicas quando apresentadas causam impacto nos indivíduos, pois essa troca de conhecimentos promove reflexões entre as participantes sobre suas relações com a comida, saúde e a cultura.

Mesmo distante de tantos resultados positivos, este estudo apresenta limitações: foram realizadas apenas 3 oficinas culinárias, limitando acompanhar o desempenho das aplicações das técnicas aprendidas na segunda oficina, visto que

a reprodução das técnicas deve ser constante na reprodução das receitas; o grupo de participantes desconhecido, dificultando o entrosamento na divisão de atividades, organização do ambiente; e, local diferente dos que as participantes estão habituadas, dificultando as participantes a se localizarem e reconhecerem o local dos utensílios necessários para desenvolver as receitas, gerando ansiedade entre elas.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por essa pesquisa fica clara a importância das oficinas culinárias como potente ferramenta na Educação Alimentar e Nutricional, pois esse modelo de aprendizado traz sentido para algo que acaba sendo rotineiro para quem cozinha diariamente. É um convite a pensar na maneira que se cozinha, o motivo que se leva a comer, o porquê comemos o que comemos.

As oficinas trazem novas ideias de combinações, técnicas para extrair dos alimentos aquilo que você deseja com cada um, seja na textura ou no sabor. Te convida a explorar os alimentos *in natura* e minimamente processados. Criando, até mesmo, sua característica pessoal através de combinações de temperos naturais. Quem nunca comeu uma comida e guardou na memória o sabor, o cheiro que vinha daquela preparação? Ou se pega dizendo: “nunca esqueço a comida da minha mãe”. “O cheiro da comida da minha tia é o mesmo até hoje”. “Que saudades que eu sinto da comida da minha avó”.

No primeiro encontro a percepção de estar em uma cozinha bonita, equipada, criou o encantamento e a motivação. Ao mesmo tempo, ser um local desconhecido, estar com pessoas nunca vistas antes, causa um certo nervosismo, mas que te obriga a comunicar-se com as pessoas que estão naquele local. E como a comida tem esse poder de unir! É perceptível que cozinhar tem uma ligação emocional e não técnica. Por isso a escolha do desafio de pensar que receberiam uma pessoa especial para elas, pois dessa forma cozinhar tem um propósito, que é demonstrar amor.

Na segunda oficina veio a atenção de todas as participantes nas preparações que eram realizadas. No decorrer dela suas reações iam surgindo, quase sempre surpresas com as dicas dos preparos. Conforme a manhã avançava, a participação aumentava. Compartilharam experiências de como elas preparavam aquela receita, traziam as vivências em trabalhos com alimentos e questionavam quando surgiam dúvidas. Ao final, todas puderam provar as preparações. Nesse momento elas observaram as técnicas aplicadas e puderam ver como ficava a preparação delas reaplicadas com técnicas específicas.

No último encontro, foram orientadas a lerem as receitas, separarem os ingredientes antes de iniciarem os preparos e que aplicassem o conhecimento adquirido da semana anterior. Durante as realizações dos preparos observou-se que

algumas seguiram o modo de preparo das receitas e outras fizeram da maneira que haviam feito na primeira semana, o que pode desapontar um pouco, já que não haviam aplicado algumas das técnicas que foram passadas a elas. Será que preferiram seguir o que já era seguro para elas fazerem? Será que não houve a clareza necessária na fala? Muitos questionamentos vieram à mente, principalmente quando se via os preparos prontos e quando os experimentava. Logo, percebe-se que houve sim técnicas aplicadas de maneira correta, que algumas participantes leram e outras que ainda precisam praticar mais as técnicas para evoluírem. E, acima de tudo, para elas estava tudo incrível e algo fez sentido naquela experiência.

Percebe-se que os conhecimentos adquiridos nas oficinas levaram as participantes a replicarem as técnicas culinárias apresentadas com mais segurança quando reproduziram as receitas, extraindo o melhor dos ingredientes e obtendo um excelente resultado nos preparos. Isso fica evidente quando a participante “CUPCAKES” relatou na oficina que havia reproduzido as almôndegas em casa e recebido elogio de sua filha. Ou quando a participante “BRIGADEIRÃO” enviou mensagem para compartilhar que estava comercializando o pudim que havia aprendido. Essas técnicas bem aplicadas criam autonomia no seu cotidiano, transformando os preparos até mesmo em uma alternativa de renda para essas mulheres. Reforçar a importância de práticas culinárias e compartilhar sempre o conhecimento sobre essas habilidades para manter-se viva esse ato.

O coração fica cheio de felicidade. É satisfatório proporcionar essa experiência para elas, há felicidade em obter respostas tão positivas e é impossível esquecer da ajuda de colegas e orientadora, que se revezaram, incentivaram e trouxeram segurança na aplicação dessa pesquisa.

## REFERÊNCIAS

ALVES, D. A; GUIMARÃES, G. As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio Grande do Sul, v. 16, n. 1, p. 319-325, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/KWBfzpcCq77fTcbYjHPRNbM/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 06 jun. 2021.

AUGUSTO, V. G. *et al.* Promoção de saúde em unidades básicas: análise das representações sociais dos usuários sobre a atuação da fisioterapia. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 957-963, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/MYHmfyCrZnh8PDG7MDzYHfb/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 06 jun. 2021.

BANDURA; A. *et al.* **Teoria social cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BARCELLOS, G. **O banquete de psique: imaginação, cultura e psicologia da alimentação**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

BARROS, D. C. *et al.* **Educação alimentar e nutricional no programa bolsa família**. Rio de Janeiro: EAD/ENSP, 2014. Disponível em:

[https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Educao\\_Alimentar\\_Nutricional/6\\_EAN\\_BolsaFamilia.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educao_Alimentar_Nutricional/6_EAN_BolsaFamilia.pdf) Acesso em: 13 jun.

2021.

BOCK, A. M. B. *et al.* **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2002.

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

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 24 ago. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 13 jun. 2021.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/HN778RhPf7JNSQGxWMjdMxB/abstract/?lang=pt>.

Acesso em: 06 jun. 2021.

CARAHER, M. *et al.* **The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice**. *British Food Journal*, v. 101, n. 8, p. 590–609, 1999. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/242337537\\_The\\_state\\_of\\_cooking\\_in\\_England\\_and\\_The\\_relationship\\_of\\_cooking\\_skills\\_to\\_food\\_choice](https://www.researchgate.net/publication/242337537_The_state_of_cooking_in_England_and_The_relationship_of_cooking_skills_to_food_choice). Acesso em: 31 out. 2021.

CARRIERI, A; TUON, J. S. Alimentos no contexto da nutrição em saúde pública. *In*: SARTI, F. M. TORRES, E. A. F. S. (orgs.). **Nutrição e saúde pública: produção e consumo de alimentos**. Barueri, SP: Manole, 2017. p. 117-128.

CASTRO, I. R. R. *et al.* A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/9qkCx4C5PXyYm4prqTSYXL/?lang=pt>. Acesso em: 06 jun. 2021.

CAVALCANTI, C. L. *et al.* Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 5, p. 2383-2390, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MDkDWTRr3LYsVBPkMg85CZz/?lang=pt>. Acesso em: 06 jun. 2021.

COLL, C. As contribuições da psicologia para a educação: teoria genética e aprendizagem escolar. *In*: LEITE, L. B. (org.). **Piaget e a escola de Genebra**. São Paulo: Cortez, 1992. p. 164-197.

DESLANDES, S. F. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/franciscovargas/files/2012/11/pesquisa-social.pdf>. Acesso em: 11 nov. 2020.

DUARTE, S. J. H. *et al.* Ações de enfermagem na educação em saúde no pré-natal: relato de experiência de um projeto de extensão da Universidade Federal do Mato Grosso. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, Mato Grosso, v. 1, n. 2, p. 277-282, 2011. Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/recom/article/view/13>. Acesso em: 06 jun. 2021.

FIGUEIREDO, S. M. *et al.* **Oficinas de culinária aplicadas na promoção da alimentação saudável através do aproveitamento integral de alimentos**. Revista e-Scientia, Belo Horizonte, v3, n. 1, p. 39-48, 2010.

FIGUEIREDO, S. M. *et al.* Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável. **HU REVISTA**, Juiz de Fora, v. 40, n. 1 e 2, p. 67-72, 2014.

FISCHLER, Claude (org). **Pensée magique et alimentation aujourd'hui**. Les Cahiers de l'OCHA, n. 5, Paris, 1996, 132 p. Disponível em: [https://www.lemangeur-ocha.com/content/uploads/2012/06/1\\_intro.pdf](https://www.lemangeur-ocha.com/content/uploads/2012/06/1_intro.pdf). Acesso em: 31 out. 2021.

FLAGG, L. A. *et al.* **The influence of gender, age, education and household size on meal preparation and food shopping responsibilities**. *Public Health Nutrition*, v. 17, n.9, p.2061-2070, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3858465/> Acesso em: 31 out. 2021.

FRANÇA, F.C.O. *et al.* **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. Anais do I seminário alimentação e cultura na Bahia. Centro de Estudos do Recôncavo - UEFS. p. 1-7,

2014. Disponível em:

[http://www2.uefs.br:8081/cer/wpcontent/uploads/FRANCA\\_Fabiana.pdf](http://www2.uefs.br:8081/cer/wpcontent/uploads/FRANCA_Fabiana.pdf). Acessado em: 20 set. 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 25. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GARCIA, R.W.D. **A comida, a dieta, o gosto**: mudanças da cultura alimentar urbana. 1999. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

HALKIER, B. *Suitable cooking? performances and positionings in cooking practices among danish women*. **Journal Food, Culture and Society**, Londres, v. 12, n. 3, p. 357-37, 2009. Disponível em:

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/175174409X432030>. Acesso em: 06 jun. 2021.

HARARI, Y. N. **Sapiens**: uma breve história da humanidade. 42. ed. Porto Alegre, RS: L&PM, 2019.

HERBERT, J. *et al.* **Wider impacts of a 10-week community cooking skills program Jamie's Ministry of Food, Australia**. **BMC public health**, v. 14, n. 1, p. 1161, 2014. Disponível em:

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1161>. Acesso em: 31 out. 2021.

HERSCH, D. *et al.* **The impact of cooking classes on food-related preferences, attitudes, and behaviors of school-aged children: a systematic review of the evidence, 2003-2014**. **Preventing chronic disease**, v. 11, n. 2, p. E193, 2014.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4222785/>. Acesso em: 31 out. 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisas de orçamentos familiares 2008-2009**: Análise de consumo alimentar pessoa do Brasil. IBGE, Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso em: 20 set. 2020.

JESUS, A. C. S; HADDAD, M. R. Papel dos alimentos na nutrição e saúde humana. *In*: SARTI, F. M. TORRES, E. A. F. S. (orgs.). **Nutrição e saúde pública**: produção e consumo de alimentos. Barueri, SP: Manole, 2017. p. 177-210.

JONES, S. A. *et al.* **Perceived motivators to home food preparation: Focus group findings**. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 114, n. 10, p. 1552–1556, 2014. Disponível em: [https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(14\)00499-7/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(14)00499-7/fulltext). Acesso em: 31 out. 2021.

KASSAHARA, A; LIMA, M.V. Marketing de alimentos e marketing nutricional. *In*: SARTI, F. M. TORRES, E. A. F. S. (orgs.). **Nutrição e saúde pública**: produção e consumo de alimentos. Barueri, SP: Manole, 2017. P.143-156.



LANG, T. *et al.* **Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture.** *Journal of Home Economics Institute of Australia*, v. 8, n. 2, p. 2–14, 2001. Disponível em:

[https://www.academia.edu/4712054/Is\\_there\\_a\\_culinary\\_skills\\_transition\\_Data\\_and\\_debate\\_from\\_the\\_UK\\_about\\_changes\\_in\\_cooking\\_culture](https://www.academia.edu/4712054/Is_there_a_culinary_skills_transition_Data_and_debate_from_the_UK_about_changes_in_cooking_culture) Acesso em: 31 out. 2021.

LASKA, M.N. *et al.* **Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study.** *Public Health Nutr*, v. 15, n. 7, p. 1150-1158, 2012. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3472035/>. Acesso em: 31 out. 2021.

LAVELLE, F. *et al.* **Increasing intention to cook from basic ingredients: A randomised controlled study.** *Appetite*, v. 116, p. 502-510, 2017. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019566631630887X?via%3Dihub>. Acesso em: 31 out. 2021.

LAVELLE, F. *et al.* **Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 13, n. 1, p. 119, 2016. Disponível em:

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0446-y>. Acesso em: 31 out. 2021.

LOUZADA, M. L. *et al.* **Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira.** São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019.

MAIZ, E. *et al.* **La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas.** *Nutrición Hospitalaria*, San Sabastian, ES. n. 35, p. 136-139, 2018.

Disponível em: <https://www.nutricionhospitalaria.org/index.php/articles/02139/show>. Acesso em: 02 set. 2020.

MARTINS, C. A. **A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar.** 2017. Tese – Faculdade de Saúde Pública da USP. São Paulo, 2017. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6138/tde-04092017-152620/publico/CarlaAdrianoMartinsRevisada.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2020.

MCLAUGHLIN, C. *et al.* **An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women.** *Journal of American Dietetic Association*, v. 103, n. 11, p. 1506-1512, 2003. Disponível em:

[https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(03\)01228-8/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(03)01228-8/fulltext) Acesso em: 31 out. 2021.

MEAH, A; WATSON, M. **Saints and Slackers: Challenging Discourses about the Decline of Domestic Cooking.** *SAGE Journals*, New York, v. 16, ed. 2, p. 108-120, 2011. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.5153/sro.2341>. Acesso em: 06 jun. 2021.

MILLS, S. *et al.* **Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies.** *Appetite*, v. 111, p. 116–134, 2017.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316309576?via%3Dihub#sec1>. Acesso em: 31 out. 2021.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. ed. 14. São Paulo: Hucitec, 2014. p. 312.

MINTZ, S. **Tasting foof, tasting freedom: excursions into eating, culture, and past**. Boston: Beacon, 1996.

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

NEVES, A. M; MADRUGA, S. W. Alimentação complementar, consumo de alimentos industrializados e estado nutricional de crianças menores de 3 anos em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2016: um estudo descritivo. **Epidemiologia e serviços de saúde**. Brasília, DF. v. 28, n. 1, 2019. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2237-96222019000100311](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-96222019000100311). Acesso em: 21 set. 2020.

OLIVEIRA, B M. F. Habilidades Culinárias: uma ferramenta para a construção da alimentação saudável desde a infância. [Entrevista cedida ao observatório brasileiro de hábitos alimentares]. **OBHO**: observatório brasileiro de hábitos alimentares. [Brasília], 2019. Disponível em:

<https://obha.fiocruz.br/?p=505#:~:text=Mariana%20Fernandes%20B.%20de%20Oliveira%3A%20As%20habilidades%20culin%C3%A1rias%20s%C3%A3o%20compet%C3%A2ncias,ovos%20e%20carnes%2C%20e%20ingredientes>. Acesso em: 20 set. 2020.

OLIVEIRA, B. M. F; FRUTUOSO, M. F. P. Muito além dos nutrientes: experiências e conexões com crianças autistas a partir do cozinhar e comer juntos. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 37, n. 4, 2021. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/0102-311X00132020>. Acesso em: 06 jun. 2021.

OLIVEIRA, N. *et al.* CUPCAKES *Fast-food*: um aspecto da modernidade alimentar. *In*: FREITAS, M. C. S. CUPCAKES *et al.* (orgs.). **Escrita e narrativas sobre alimentação e cultura**. 1. ed. Salvador: EDUFBA, 2008. P. 239-260.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Folha informativa – alimentação saudável**. [S. l.], 2019. Disponível em:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839). Acesso em: 20 set. 2020.

PACHECO, S. S. BOLO DE CHOCOLATE M. O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido. *In*: FREITAS, M. C. S. CUPCAKES *et al.* (orgs.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. 1. ed. Salvador: UFBA, 2008. p. 217-238.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. 1. ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

REICKS, M. *et al.* **Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs**. *Journal of Nutrition*

*Education and Behavior*, v. 46, n. 4, p. 259–276, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4063875/>. Acesso em: 16 out. 2021.

SANTOS, R. A aquisição da linguagem. In: FIORIN, J. L. (org.). **Introdução a linguística: objetos teóricos**. São Paulo: Ática, 2002. p. 11-24.

SCAGLIUSI, F.B. *et al.* Marketing aplicado à indústria de alimentos. **Nutrire: Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, São Paulo, v. 31, p. 79-95, 2005. Disponível em: [http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas\\_publicacoes/108.pdf](http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/108.pdf). Acesso em: 06 jun. 2021.

SHORT F. *Domestic cooking skills what are they?* **Journal of the HEIA**, Austrália, v. 10, n. 3, p. 13-22, 2003. Disponível em: <https://www.mv.helsinki.fi/home/palojoki/english/GBG%202007/francesshort.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2021.

SHORT, F. **Kitchen Secrets - The meaning of cooking in everyday life**. Oxford, NY: Berg, 2006.

SILVA, A. R. V. *et al.* **Educação em saúde a portadores de diabetes mellitus tipo 2**. Revista Rene, Fortaleza, v. 10, n. 3, p. 146-151, 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/4835/3567>. Acesso em: 16 out. 2021.

SILVA, L. A. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo**. Salvador: EDUFBA, 2008. *E-book*. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/38m/pdf/santos-9788523209087.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2021.

SILVA, S.S. **A relação entre ciência e Senso comum: para uma compreensão do patrimônio cultural de natureza material e imaterial**. Ponto. Urbe. USP. v.9, p.9. 2011. Disponível em: <https://journals.openedition.org/pontourbe/359?lang=es>. Acesso em: 16 out. 2021.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins, 1984. *E-book*. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3317710/mod\\_resource/content/2/A%20formacao%20social%20da%20mente.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3317710/mod_resource/content/2/A%20formacao%20social%20da%20mente.pdf). Acesso em: 16 out. 2021.

WILSON, B. **Pense no garfo! Uma história da cozinha e de como comemos: cozinha**. Rio de Janeiro: Zahar, 2014. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788537812105/cfi/6/26!/4/4/2@0:59.3>. Acesso em: 24 ago. 2020.

WRIEDEN, W. L. *et al.* **The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices—an exploratory trial**. *Public Health Nutrition*, v. 10, n. 2, p. 203–211, 2007. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/impact-of-a-communitybased-food-skills-intervention-on-cooking-confidence-food-preparation-methods-and-dietary-choices-an-exploratory-trial/3D6298A5756B0C5719CB15353D02A877>. Acesso em: 16 out. 2021.

YIN, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Penso, 2016. *E-book*. Disponível em:

[https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788584290833/epubcfi/6/22%5B%3Bvnd.vst.idref%3DYIN\\_Cap\\_1.xhtml%5D!/4%5BYIN\\_e-pub-1%5D/4/2%400:1.11.](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788584290833/epubcfi/6/22%5B%3Bvnd.vst.idref%3DYIN_Cap_1.xhtml%5D!/4%5BYIN_e-pub-1%5D/4/2%400:1.11.)

Acesso em: 11 nov. 2020.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

Caracterização da amostra. Ficha de inscrição.

- a) Nome
- b) Idade:
- c) Escolaridade:

Questionário para a primeira oficina.

1. Me conte como você aprendeu a cozinhar?
2. Quando você chega em uma cozinha, o que você mais gosta de preparar?
3. Como foi para você realizar essa primeira oficina? Qual a maior facilidade e qual a maior dificuldade que você encontrou no dia de hoje?

Questionário para a segunda oficina.

4. Você acredita que seja importante saber cozinhar? Por quê?
5. Você consegue ler, entender e reproduzir uma receita que você nunca fez?  
Como você encaram isso?
6. Você costuma cozinhar só para você quando está sozinha em casa?

Questionário da terceira oficina.

7. Se você pudesse dar um nome ao sentimento que você sente ao cozinhar, qual seria o nome e por quê?
8. Como é para você conhecer mais sobre os alimentos e combinações?
9. Agora vamos avaliar a experiência de terem participado dessas oficinas. Em uma escala de 0 a 10, de zero é nada satisfeito e 10 é totalmente satisfeito, qual nota você dá e o porquê?
10. Comparando a primeira oficina a essa última, o que você vai levar para a vida de aprendizagem?

## ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO DE LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada a participar da pesquisa: A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS PARA A PROMOÇÃO DA AUTONOMIA ALIMENTAR, do acadêmico de nutrição Ermes Botene Júnior, sob orientação da Profa. Dra. Vanessa Backes, do curso de Nutrição da UNISINOS.

Esta pesquisa tem por objetivo investigar as habilidades culinárias das participantes.

Sua participação é voluntária e consiste em participar de 3 oficinas culinárias com encontro presencial previstas para acontecerem nos dias 04/09/2021, 11/09/2021 e 18/09/2021. Os três sábados consecutivos do mês de setembro. Cada oficina culinária terá duração média de 3 horas. Além da sua participação nas oficinas, precisará preencher um questionário da ficha de inscrição e descrever a receita escolhida pelo grupo no dia da realização da primeira oficina, bem como justificar a escolha.

Os riscos às participantes são mínimos, como por exemplo, a possibilidade de sentir algum desconforto ou constrangimento, relacionado com a conversa sobre o tema da pesquisa, bem como cansaço ou mal-estar durante o período da oficina. Para evitar eventuais constrangimentos, será firmado um acordo ético de respeito entre o pesquisador e participantes. Também será assegurado que todos os assuntos que forem abordados durante os encontros, serão utilizados somente para a pesquisa e será mantida a privacidade e o anonimato da participante. Além disso, você poderá desistir a qualquer momento, sem prejuízos, assim como solicitar esclarecimentos de dúvidas quando desejar.

Os benefícios do estudo relacionados com a sua participação consistem em agregar conhecimento e aperfeiçoamento das suas habilidades culinárias. O resultado da pesquisa servirá para gerar conhecimento sobre esse assunto: A IMPORTÂNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS PARA A PROMOÇÃO DA AUTONOMIA ALIMENTAR.

Em caso de dúvida, você poderá procurar a pesquisadora responsável, Vanessa Backes, pelo telefone: (51)3591-1100 Ramal 1240 ou e-mail: vbackes@unisinós.br e com o pesquisador Ermes Botene Júnior, pelo telefone (51)99890-4384 ou e-mail: ermes\_junior@hotmail.com.

Caso você aceite, após a assinatura desse Termo, você receberá uma cópia deste documento, que está redigido em duas vias.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

\_\_\_\_\_  
Nome da Participante

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

---

Ermes Botene Júnior– Acadêmico de  
Nutrição

---

Prof. Dra. Vanessa Backes–  
Pesquisadora responsável

**ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO DE USO DE IMAGEM****TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA UTILIZAÇÃO DE OBRA FOTOGRAFICA EM TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO A SER VEICULADO EM MEIOS ELETRÔNICOS DE DIVULGAÇÃO DISPONIBILIZADOS E UTILIZADOS PELA UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS.**

*Eu, (nome completo), (endereço completo), (RG), (CPF), autorizo, por meio desta, o(a) Sr(a). (nome do Aluno) e a Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS, a utilizar **GRATUITAMENTE** a obra fotográfica de minha autoria (cópia em anexo) para inserção no Trabalho de Conclusão de Curso intitulado \_\_\_\_\_*

*\_, que poderá ser disponibilizado na rede interna de computadores da UNISINOS, no 'site' da Universidade bem como em qualquer outro meio eletrônico de divulgação utilizado pela Instituição de Ensino, **para os específicos fins educativos, técnico-científicos, culturais e não-comerciais de divulgação institucional**, abrindo mão, desde já, de quaisquer outras reivindicações a respeito do referido uso publicitário sobre a obra.*

**DECLARO**, ainda, que sou **autor e único e exclusivo responsável** pela referida obra fotográfica, e dessa forma, **autorizo, em caráter gratuito e por tempo indeterminado**, a divulgação da obra em questão, cuja cópia, por mim rubricada e firmada, segue anexa, para que possa ser utilizada através do(s) meio(s) acima referido(s).

São Leopoldo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Aluno



## ANEXO C – FOTOS DAS OFICINAS

# TORTA SALGADA

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3



# ALMÔNDEGAS

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3



# PIZZA DE CARNE

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3



# BRIGADEIRÃO

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3



# CUPCAKES DE CHOCOLATE

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3



# BOLO DE CHOCOLATE

OFICINA 1



OFICINA 2



OFICINA 3





