

## **Oficinas culinárias: uma estratégia de educação nutricional sob a perspectiva do PRÓ-SAÚDE.**

Culinary workshop: nutrition education strategy under the perspective of PRÓ-SAÚDE program.

Taller de culinaria: estrategia de educación nutricional bajo la perspectiva del programa PRÓ-SAÚDE.

Livia de Lacerda de OLIVEIRA PINELI <sup>1</sup>

Roberta Figueiredo Resende RIQUETTE <sup>1</sup>

Glênia Pereira MOREIRA <sup>2</sup>

Elizabete Cristina da SILVA <sup>2</sup>

Daiana Constâncio de ASSIS <sup>2</sup>

Lewestter Melchior de LIMA <sup>2</sup>

Evellin Christine de Sousa PIRES <sup>2</sup>

Verônica CORTEZ GINANI <sup>1</sup>

**RESUMO:** O Subprojeto 5: Atividades Físicas/Práticas Corporais e Alimentação Saudável: os programas Jogo de Cintura, Doce Desafio e Oficinas Culinárias, inserido no Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde, tem como objetivo contribuir para a promoção de modos de viver saudáveis e sustentáveis, com ênfase na alimentação saudável e atividade física. Este estudo traz uma descrição das atividades das Oficinas Culinárias de alimentação saudável e práticas alimentares. Foram realizadas cinco oficinas, quatro oficinas culinárias e uma de testes sensoriais. As etapas para planejamento das oficinas foram identificação da demanda e definição do tema; pesquisa, seleção das preparações e elaboração das fichas técnicas de preparo (FTP); elaboração do plano da oficina e preparo do material e divulgação; realização da oficina; e, análise dos dados. O público-alvo foi composto de adultos portadores de Diabetes Mellitus ou outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis, participantes dos programas Doce Desafio ou Jogo de Cintura para oficinas culinárias e nutricionistas dos Restaurantes Comunitários do Distrito Federal (DF) para oficina de testes sensoriais. Foram aplicados os testes sensoriais triangular e/ou de aceitação dependendo da oficina. As preparações realizadas apresentaram em geral boa aceitação com exceção daquelas em que houve dificuldades com as instruções da FTP. Os participantes que foram questionados sobre a satisfação com as oficinas, responderam de forma positiva. As Oficinas Culinárias revelam-se como estratégia de educação nutricional no contexto do Pró-Saúde, considerando a comunidade atendida, como campo de prática para ensino e pesquisa e formação

---

<sup>1</sup> Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição, Área Qualidade Alimentar e Nutricional.

<sup>2</sup> Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição.

dos estudantes dentro dos princípios de atenção primária em saúde.

Palavras-chave: Oficina culinária; Pró-Saúde; Educação Nutricional; Análise sensorial; Teste de aceitação.

**ABSTRACT:** The Sub Project 5 “Physical Activities , Body Practices and Healthy Eating: the programs *Jogo de Cintura*, *Doce Desafio* and *Oficinas Culinárias*”, is inserted in the National Program for Reorientation of Vocational Training in Health - *Pro-Saúde*, which aims to contribute to the promotion of healthy and sustainable ways of living, with an emphasis on healthy eating and physical activity. This study provides a description on the activities of Culinary Workshops for healthy eating and food practices. Five workshops were carried out, being four cooking workshops and one sensory test workshop. Steps for workshops planning were demand identification and theme definition; research and selection of meals; preparation of manufacturing technical cards (FTP); preparation of the workshop plan and of materials for disclosure; completion of the workshop; and data analysis. The audience was made up of adults with diabetes mellitus or other chronic diseases, participants of *Jogo de Cintura* and *Doce Desafio* programs for culinary workshops. Nutritionists of the Popular Restaurants composed audience for the workshop on sensory tests. Difference and / or acceptance tests, depending on the workshop, were applied. The meals made in the workshops were generally well accepted, except for those in which difficulties with the instructions of the manufacturing technical card were observed. Participants were asked about satisfaction with the workshops and responded positively. Culinary Workshops are revealed as a nutrition education strategy in the context of the *Pro-Saúde* Program, considering the community served as a practice field for teaching and research, besides training of students in the principles of primary health care. **Keywords:** Workshop cuisine; Pro-Health; Nutrition education; Sensory evaluation; Acceptance test.

**RESUMEN:** El “subproyecto 5: Actividades Físicas /Prácticas corporales y alimentación saludable: programas de juegos de cintura, dulce desafío y talleres culinarios”, inscrito en el Programa Nacional para la Reorientación de la Formación Profesional en Salud, tiene como objetivo contribuir a la promoción de formas de vida saludable y sostenibles, con énfasis en la alimentación saludable y la actividad física. El estudio proporciona una descripción de las actividades realizadas en los talleres culinarios y en las prácticas de alimentación saludable. Fueron realizados cinco talleres, cuatro talleres culinarios y un taller de pruebas sensoriales. La planificación de los talleres se dividió en las siguientes etapas: identificación de la demanda y definición del tema; investigación, selección y elaboración de las fichas técnicas de las preparaciones (FTP); elaboración del plan de taller, preparación del material y difusión; por último se realizó el taller y análisis de datos. El programa de dulce desafío o juego de cintura y talleres culinarios fue realizado por adultos con diabetes mellitus u otras enfermedades no transmisibles, el grupo de nutricionistas de los restaurantes comunitarios del DF participaron en las pruebas sensoriales. Dependiendo del taller se realizaron la prueba triangular y/o aceptación. En general, las preparaciones realizadas presentaron una buena

aceptación excepto las que tuvieron dificultad con las indicaciones de la FTP. Los participantes que fueron encuestados sobre la satisfacción con los talleres respondieron de forma positiva. Los “Talleres culinarios” se muestran como estrategia de educación nutricional en el contexto de la Pro-Salud, teniendo en cuenta que la comunidad sirvió como campo de entrenamiento para la investigación, educación y formación de los estudiantes en los principios de la atención primaria en salud.

**Palabras clave:** Taller de cocina; Pro-Salud; La educación nutricional; La evaluación sensorial; Examen de ingreso.

## INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2011 foi publicado no Diário Oficial da União (DOU) o Edital nº 24, de 15 de dezembro de 2011, com o objetivo de selecionar projetos de Instituições de Educação Superior (IES) para participação no Programa Nacional de Reorientação da Formação Profissional em Saúde (Pró-Saúde) articulado ao Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (Pet-Saúde). De acordo com o Ministério da Saúde (MS), os projetos deveriam ser elaborados vislumbrando uma parceria entre as IES e Secretarias Municipais e/ou do Estado de Saúde. Assim, foram inscritos diversos projetos da Universidade de Brasília (UnB), dentre os quais os projetos intitulados “Jogo de Cintura”, “Doce Desafio” e “Oficinas Culinárias”.

Considerando o elevado número de propostas inscritas no Edital nº 24, o Ministério da Saúde, visando ampliar o número de projetos contemplados, solicitou à IES-UnB a reorganização dos projetos e agrupamento daqueles que tivessem eixos comuns. Nesse contexto, os projetos supracitados foram reunidos e reestruturados de forma a dar origem ao Subprojeto 5: Atividades Físicas/Práticas Corporais e Alimentação Saudável: os programas Jogo de Cintura, Doce Desafio e Oficinas Culinárias.

O “Jogo de Cintura” é um programa que teve início em 2009, sendo hoje consolidado na comunidade de São Sebastião/DF e está em fase de expansão pela própria Secretaria do Estado de Saúde do DF (SES/DF). Visa a promoção da saúde com ênfase na construção de capacidades locais para desenvolver práticas corporais/atividades físicas (AF) e alimentação saudável, apresentando impactos positivos na qualidade de vida da população atendida (BRASIL, 2011).

O “Doce Desafio” é um programa interdisciplinar de educação em diabetes com ênfase na prática de AF orientadas e no respeito às necessidades dos atendidos. Desde 2001 atende e acompanha diabéticos em seu tratamento, ao mesmo tempo em que promove a capacitação de acadêmicos e atualização de profissionais e desenvolve pesquisas.

Por último, as “Oficinas Culinárias” de alimentação saudável e práticas alimentares ocorrem desde 2012, e são utilizadas como ferramenta prática de orientação dietética que utilizam a técnica dietética, a análise sensorial e a higiene dos alimentos para promoção da saúde.

O Subprojeto 5, então, conciliando todas as atividades descritas acima, ampliou o público-alvo previsto em cada projeto inicial e se propôs a desenvolver nova metodologia para atendimento. Nesse sentido, o objetivo do grupo foi contribuir para a promoção de modos de viver saudáveis e sustentáveis, com ênfase na alimentação saudável e práticas corporais/AF, favorecendo a redução de fatores de risco para as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) em população adulta.

Para tanto, os objetivos específicos definidos foram: melhorar o processo formativo dos alunos e a educação permanente dos profissionais de saúde; resgatar a valorização do consumo de frutas e hortaliças (FH), preparações saudáveis e da cultura alimentar; incentivar a qualificação e o uso de espaços públicos para o aumento das práticas corporais/AF; capacitar portadores de diabetes mellitus (DM) na prevenção e controle de agravos; fortalecer mecanismos de monitoramento e avaliação e o sistema de referência e contra-referência; e produzir conhecimentos em promoção da saúde (PS).

Especificamente as “Oficinas Culinárias” foram pensadas como ação educativa para auxiliar no enfrentamento das DCNT<sup>1</sup> como ferramenta dos demais programas. A ideia norteadora foi estimular a formação de profissionais dentro dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), ou seja, com perfil humanista, socialmente comprometidos, voltados para a orientação primária.

Adicionalmente, pensou-se em uma metodologia participativa, com proposta didática que atende as características do Pró/Pet-Saúde e podem perfeitamente abordar as DCNT, proporcionando mudanças positivas na alimentação dos participantes. Em estudos, as oficinas revelam-se como motivadora da colaboração e adesão aos objetivos a que se propõem<sup>2,3</sup>. Sendo assim, as “Oficinas Culinárias” são um meio de aproximar o conhecimento técnico da realidade e proporcionar experiências e reflexões válidas sobre alimentação, cultura e saúde. São também, um meio potencialmente eficaz na geração de autonomia entre os sujeitos e no distanciamento do modelo de educação e atenção à saúde medicocêntrico<sup>4</sup>.

Neste contexto, as oficinas culinárias, principalmente quando aliadas a outras estratégias como estímulo à prática de AF, têm se mostrado eficientes em proporcionar alteração dos hábitos alimentares nos diferentes grupos populacionais<sup>5,6,7,8</sup>.

Tendo em vista todos estes aspectos e a estratégia do Pró/Pet-Saúde, o presente relatório apresenta um modelo de protocolo usado para as oficinas culinárias realizadas durante o período de janeiro de 2013 a novembro de 2014 no subprojeto 5 do Pró/Pet-Saúde.

## **DESENVOLVIMENTO**

O Subprojeto 5 contou com um quadro de oito tutores, seis preceptores (profissionais de saúde e servidoras da SES/DF) e 12 estudantes bolsistas. Para as atividades específicas das “Oficinas Culinária” estavam permanentemente envolvidos no planejamento e organização duas tutoras, uma preceptora e três estudantes. O número de integrantes variou, em alguns momentos, conforme

os eventos promovidos e estudantes interessados, sendo maior ou igual ao referido. O local selecionado também alternou de acordo com a disponibilidade de cenários viáveis para o preparo de alimentos e a acomodação dos participantes. As informações sobre cada oficina serão detalhadas posteriormente.

A metodologia aplicada nas oficinas culinárias buscou suscitar a reflexão sobre as práticas alimentares no contexto da contemporaneidade, bem como facilitar o acesso à informação sobre alimentação e saúde, na perspectiva da promoção da saúde e qualidade de vida. Para embasar a construção das oficinas, referenciais teóricos e protocolos foram seguidos com o objetivo da promoção e educação em saúde, respeitando a diversidade e a cultura alimentar dos participantes<sup>9</sup>.

Durante as atividades desenvolvidas, os participantes trabalharam o reconhecimento dos alimentos, conceitos de alimentação e promoção da saúde e fizeram análises sensoriais de alimentos e preparações. Todos os participantes foram acompanhados por instrutores a fim de garantir a segurança durante as práticas.

Para realização das oficinas culinárias foram necessárias etapas prévias com o objetivo de selecionar preparações de acordo com o tema da oficina, assim como acompanhamento da execução das mesmas *in loco* para elaboração das fichas técnicas de preparo (FTP) e eventuais modificações, caso fossem indicadas. A FTP constitui em um instrumento que auxilia na operação e controle de preparações culinárias. Por meio da FTP é possível verificar dados da preparação como ingredientes, quantidades, indicadores culinários e modo de preparo, cálculo do valor nutricional da preparação, entre outros<sup>10</sup>.

Sendo assim, a construção e execução das oficinas culinárias ocorreram de acordo com as seguintes etapas: i) Identificação da demanda e definição do tema; ii) Pesquisa, seleção das preparações e elaboração das FTP; iii) Elaboração do plano da oficina e preparo do material e divulgação; iv) Realização da oficina; vi) Análise dos dados.

#### **i) Identificação da demanda e definição do tema:**

Em função da parceria com os programas “Doce Desafio” e “Jogo de Cintura” buscou-se, primordialmente, apoiar as atividades dos grupos em diferentes momentos. Para o programa “Doce Desafio”, foram idealizadas oficinas compatíveis com momentos festivos, como “São João” e “Natal”, realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro. Para o programa “Jogo de Cintura”, a oficina foi realizada na Horta Comunitária do Itapoã, com o tema “Lanches Saudáveis”.

No programa Doce Desafio, os temas foram selecionados em função da época do ano em que foram realizadas as oficinas e da própria demanda do grupo, identificada pelos estudantes que estavam presentes no atendimento realizado regularmente pelo programa. Para a oficina “Lanches Saudáveis”, em função do local disponível para sua realização, onde não havia estrutura para

aquecer alimentos e pelo perfil do grupo, optou-se por preparações rápidas, que não exigissem cozimento.

Para que os estudantes bolsistas entendessem a proposta do trabalho e pudessem realizar a função de monitores durante os eventos posteriores, inicialmente foi realizada uma oficina para sua capacitação. O tema da oficina foi □Cozinha do dia a dia *versus* Saúde: Sob uma ótica multiprofissional□. O objetivo foi contemplar os diferentes estudantes dos vários cursos da área de saúde e os preceptores em suas possíveis atuações. Ou seja, buscou-se identificar necessidades do cotidiano das profissões, como alteração de consistência em preparações, no caso de enfermagem; redução de açúcar e aspectos da mastigação, para odontologia; presença de ingredientes funcionais para medicina; entre outros, para que todos percebessem na ação uma possibilidade de atuação profissional importante.

Adicionalmente e, ainda sobre o enfoque de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população, foi realizada uma oficina de testes sensoriais com nutricionistas atuantes nos restaurantes comunitários do DF. Essa oficina teve como objetivo principal empoderar os nutricionistas com as técnicas de análise sensorial para que esses possam avaliar o impacto sensorial de futuras ações de redução de sódio, açúcares e gorduras totais, saturadas e *trans* e aumento de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes nas preparações ofertadas pelos restaurantes comunitários, contribuindo, assim para a melhoria da saúde da população.

Essa oficina foi realizada no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro, e contou com a participação de 27 nutricionistas contactados via Secretaria de Desenvolvimento Social e Transferência de Renda - SEDEST / Governo do Distrito Federal (GDF). A oficina foi realizada como atividade prática da disciplina Fundamentos de Ciência dos Alimentos do segundo período do curso de Nutrição com 32 alunos.

Enquanto os estudantes bolsistas participaram do processo de elaboração das amostras, os estudantes divididos em grupos participaram da aplicação do teste sensorial e da análise de dados e apresentação dos resultados ao público alvo. A professora da disciplina e tutora do subprojeto 5 ficou responsável por contextualizar a análise sensorial e sua importância em ações de adequação nutricional de preparações e apresentar as técnicas mais práticas e viáveis de se aplicar testes sensoriais em restaurantes comunitários.

Para exemplificação dos testes os nutricionistas participaram como provadores, divididos em dois grupos: a) grupo de avaliação da redução de sal de 2% para 1,5% em arroz branco; b) grupo de redução de açúcar de 10% para 8,5% em néctar de caju.

Foram realizadas, assim, o total de quatro oficinas culinárias e uma oficina de testes sensoriais atendendo a diferentes abordagens de promoção da alimentação saudável para o público alvo. Foram atendidos 41 integrantes dos programas “Jogo de Cintura” e “Doce Desafio” da cidade do

Paranoá- DF. O público era formado por adultos portadores de DCNTs como hipertensão arterial e DM.

### **ii) Pesquisa, seleção das preparações e elaboração das FTP:**

Definidos os temas, público-alvo e local da oficina, os estudantes se reuniam com seus tutores e preceptores para selecionarem as preparações que seriam elaboradas. Nas oficinas festivas (Doce Desafio) como o público era exclusivamente portadores de DM, todas as preparações foram adaptadas conforme índice glicêmico dos ingredientes utilizados, aumento do teor de fibras totais e redução de sódio e gordura, conforme orientações presentes na literatura<sup>11</sup>. Para as demais, buscou-se às mesmas características das preparações, mas sem o rigor no controle de açúcar simples.

Foram realizadas buscas na literatura sobre receitas típicas para ocasião e sítios eletrônicos especializados<sup>12,13</sup>. Observa-se que as FTP das preparações regionais da publicação “Alimentos Regionais” do MS foram disponibilizadas antes de sua publicação oficial.

Após seleção, as receitas foram testadas no Laboratório de Técnica Dietética da UnB e, quando pertinente, alterações foram feitas e as FTP foram montadas, de acordo com modelo proposto em literatura<sup>10</sup>, incluindo o valor nutricional das preparações em relação ao Valor Energético Total (VET) da receita, VET individual, percentual de proteína, carboidrato e gordura, além dos indicadores culinários importantes determinados na referência utilizada. Para cada oficina foram propostas 12 preparações, em função do tempo de duração determinado (4 horas de duração/oficina) e recursos disponibilizados.

### **iii) Elaboração do plano da oficina e preparo do material e divulgação:**

Os planos das oficinas foram compostos pelas seguintes informações: tema; público-alvo; carga horária; objetivo geral; objetivos específicos; metodologia; avaliação; quadro resumo com os tópicos (conteúdo programático) e, para cada um, a definição do método, recurso necessário e tempo gasto em cada tópico.

Dentre os tópicos, que também correspondiam as atividades que eram realizadas, no primeiro era prevista uma dinâmica inicial, denominada pelo grupo de “quebra-gelo”. O intuito era aproximar os participantes da proposta, além de criar uma atmosfera descontraída entre todos.

A partir do plano da oficina foram elaboradas cartilhas explanativas para serem distribuídas aos participantes das oficinas. As cartilhas eram divididas em: apresentação, constituída de um texto sobre o tema e questões importantes sobre saúde e alimentação; lista das preparações para serem executadas pelos grupos, de acordo com divisão proposta entre os participantes; FTP montadas; questionário de avaliação do grau de satisfação com a oficina (opcional); ficha de avaliação sensorial.

O questionário de avaliação do grau de satisfação foi aplicado em duas oficinas realizadas

com o público alvo do Programa Doce Desafio. O questionário era composto pelos 14 critérios apresentados na Tabela 2 e avaliou, por meio de uma escala de 5 pontos (1-péssimo e 5-ótimo), aspectos relativos à dinâmica da oficina e às preparações. A ficha de avaliação sensorial foi constituída por uma escala estruturada facial de 5 pontos (Figura 1).

**Figura 1.** Ficha de teste de aceitação com escala estruturada facial de 5 pontos utilizada no Subprojeto 5: Atividades Físicas/Práticas Corporais e Alimentação Saudável: os programas Jogo de Cintura, Doce Desafio e Oficinas Culinárias.

Após todo o material elaborado, eram feitos panfletos de divulgação distribuídos durante as atividades regulares dos programas e, em duas oficinas, a divulgação contou também com a distribuição de uma preparação porcionada para estimular o comparecimento dos participantes.

#### **iv. Realização da oficina:**

No dia da oficina, todos os ingredientes eram fracionados previamente pela equipe organizadora, conforme orientação presente na FTP, e distribuídos em bancadas de acordo com a divisão de receitas por grupo, descrita na cartilha. O espaço de realização das oficinas era organizado também para a realização da dinâmica do “quebra-gelo”, conforme previsto no plano da oficina.

Na entrada, os participantes eram conduzidos aos locais definidos, as cartilhas distribuídas, assim como toucas descartáveis e aventais. Eram dadas, então, todas as orientações necessárias sobre a dinâmica, preparo das receitas, valor nutricional e importância dos métodos utilizados para a obtenção de produtos mais saudáveis. Sob a supervisão dos monitores, as receitas eram executadas.

Após finalização, as receitas eram porcionadas e dispostas em local para avaliação sensorial e discussão em grupo. Todos os participantes realizavam a avaliação sensorial, preenchiam as fichas e era aberta uma discussão sobre o que havia sido aprendido. Os participantes eram questionados sobre as técnicas utilizadas, os ingredientes, os resultados e os organizadores reforçavam a importância de cada um desses itens para a obtenção de preparações saudáveis.

Ao final de tudo, o questionário de avaliação do grau de satisfação com a oficina era distribuído para preenchimento.

#### **v) Análise dos dados:**

##### ***Avaliação sensorial das preparações:***

Os resultados da avaliação da aceitação, por meio de uma escala estruturada facial de 5 pontos (Figura 1), foram descritivamente analisados por: a) médias de aceitação, consideradas satisfatórias quando média maior que 3, indicando localização na área de aceitação da escala e



b) percentual de aceitação, satisfatório quando maior que 85%, ponto de corte preconizado pelo FNDE para testes de aceitabilidade no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) de 85%<sup>14</sup>.

***Avaliação do grau de satisfação da oficina:***

O questionário de satisfação foi aplicado às duas oficinas culinárias realizadas com o público alvo do Programa Doce Desafio. Os dados foram tabulados e calculados as médias de satisfação (positivo quando maior que 3) e os percentuais de aceitação (positivo quando maior que 85%).

***Oficina de testes sensoriais***

A avaliação sensorial se deu por meio de dois testes: a) teste triangular (Figura 2), que visa a verificar se existe diferença perceptível entre duas amostras; b) teste de aceitação, que visa a verificar se há diferença na aceitação das amostras. Os dados foram rapidamente tabulados pelos estudantes e analisados por meio de teste de qui-quadrado ( $p < 0,05$ ) para o teste triangular e de teste t ( $p < 0,05$ ) para o teste de aceitação.

Nome: _____	Data: __/__/__
<b>TESTE TRIANGULAR</b>	
<p>Você está recebendo três amostras de arroz. Duas destas amostras são iguais e uma é diferente. Por favor, prove-as da esquerda para direita, bebendo água entre cada amostra e esperando 30 segundos antes de provar a próxima amostra. Em seguida, circule o código da amostra que você considerou DIFERENTE.</p>	
230	779
Comentários: _____	

**Figura 2.** Ficha de teste triangular utilizada no Subprojeto 5: Atividades Físicas/Práticas Corporais e Alimentação Saudável: os programas Jogo de Cintura, Doce Desafio e Oficinas Culinárias.

A Tabela 1 apresenta as oficinas realizadas, o tema, o local que ocorreu e o público a que se destinou.

**Tabela 1** – Oficinas culinárias realizadas como atividades do Subprojeto 5 (Pró/Pet-Saúde) pela Universidade de Brasília, seus temas, o local que ocorreram e seu público-alvo.

Tema da Oficina Culinária	Local	Público-alvo
Cozinha do dia a dia x Saúde: sob uma ótica multiprofissional	Laboratório de Técnica Dietética da UnB	Estudantes bolsistas, preceptores e tutores do Subprojeto 5
Oficina Junina: Arraia saudável	Laboratório de Técnica Dietética da UnB	15 participantes do Programa Doce Desafio (Centro Olímpico e Ceilândia)
Oficina de lanches saudáveis para diabéticos	Laboratório de Técnica Dietética da UnB	8 mulheres participantes do Programa Doce Desafio (Centro Olímpico)
Oficina Jogo de Cintura: Lanches rápidos e saudáveis	Itapoã	18 mulheres e duas crianças, atendidas pelo Programa Jogo de Cintura do Itapoã.
Oficinas de Testes Sensoriais para adequação nutricional de preparações ofertadas em restaurantes comunitários	Laboratório de Técnica Dietética da UnB	27 nutricionistas

A partir dos dados obtidos por meio das análises sensoriais das preparações realizadas durante as oficinas culinárias, foram determinados os percentuais de aceitação das mesmas, considerando como valores satisfatórios aqueles acima de 85%, como mostra a Tabela 2 a seguir.

**Tabela 2.** Média e percentual de aceitação das preparações das oficinas culinárias realizadas com os participantes do Jogo de cintura e Doce desafio Paranoá-DF.

Oficina Junina		
Preparação	Média	% Aceitação
Caldo verde	3,8	69,2
Caldo de feijão	2,7	33,3
Feijão tropeiro	4,4	85,7
Galinhada com pequi	3,7	57,1
Arroz carreteiro	3,3	42,9
Sagu	2,4	21,4
Mungunzá	4,6	92,9
Bolo de mandioca	4,6	92,9
Bolo de banana	4,6	92,9
Bolo de milho verde	4	78,6
Curau de milho verde	2,9	35,7
Oficina de lanches rápidos para hipertensos		
Patê de frango com queijo e alho	4	82,0
Molho para salada	4	69,0
Suco e smoothie	3,8	72,0
Oficina de lanches para diabéticos		
Quibe com recheio de biomassa de banana verde	4,5	87,0
Torta de frango	4,6	100,0
Biscoitinho de queijo com cará	4,8	100,0
Canapê com pasta de cream cheese e manjeriçã	4,8	100,0
Crepe de ricota com espinafre ao molho de tomate	5	100,0
Cupcake de caju	4,7	100,0
Geleia de laranja	4,5	87,0

Frapê de manga	4,1	75,0
Torta de banana	5	100,0
Mousse de morango	4,8	100,0

Fonte: dados da pesquisa.

Nota: (\*) Percentual de notas maiores do que 3 (4 - bom; 5 - excelente, na escala facial hedônica).  
Critério: Percentuais iguais ou maiores que 85% são satisfatórios.

Para a oficina junina, observou-se que das 11 preparações, apenas quatro apresentaram aceitação satisfatória pelo critério do percentual de aceitação. Para o critério da média de aceitação, apenas o caldo de feijão, o sagu e o curau de milho verde foram rejeitados (média inferior a 3).

Entre os problemas apontados para as preparações menos aceitas e registrados nas fichas de avaliação sensorial como comentários citam-se o excesso de pimenta do reino adotado em algumas preparações salgadas e o gosto amargo intenso em algumas preparações doces. Em ambos os casos, explicou-se aos participantes importância de se seguir a ficha técnica de preparo (receita). Relatou-se que a pimenta do reino disponível foi usada em sua totalidade em alguns pratos, ao invés da quantidade recomendada nas instruções da ficha.

Com relação a preparações doces que ficaram amargas, observou-se que permaneceram no fogo por tempo muito mais longo do que o recomendado, promovendo reações de degradação no adoçante usado para substituir o açúcar na preparação. Em momento posterior, discutiu-se com os bolsistas a importância de monitorar e recomendar a fidelidade às instruções da FTP aos participantes das oficinas, uma vez que as receitas são previamente testadas naquelas condições exatas.

Com relação à oficina de lanches rápidos para hipertensos, em função da dificuldade estrutural de se aplicar o teste sensorial no espaço onde a oficina foi realizada, optou-se por selecionar 3 preparações para os testes de aceitação. Dentre as receitas analisadas não se observou percentual de aceitação satisfatório, entretanto todas as preparações foram consideradas sensorialmente adequadas pelo critério das médias de aceitação.

Por essa ter sido a única oficina realizada fora das condições de laboratório mais controladas, observou-se grande dificuldade na aplicação de instrumentos de avaliação e limitações logísticas relacionadas ao tempo necessário para deslocamento da equipe para o local da oficina, organização do material (alimentos pré-preparados, material de limpeza, descartáveis, fichas de avaliação), execução da oficina no prazo de atividade do programa, coleta de dados, limpeza do local e organização do material para retorno à universidade.

Assim, verificou-se a necessidade de um número maior de pessoas na equipe, sendo necessárias ao menos três pessoas a mais para a coleta de dados na etapa final.

Quanto à terceira oficina de lanches rápidos para diabéticos, observou-se que, das 10 preparações realizadas, apenas o frapê de manga apresentou percentual de aceitação insatisfatório, porém todas as médias de aceitação foram adequadas. O maior grau de aceitabilidade das preparações pode também estar associado a uma maior fidelidade à FTP pelos participantes, uma vez que grande ênfase foi dada a esse aspecto após as falhas observadas na primeira oficina culinária com participantes desse grupo.

Por meio dos dados obtidos a partir da avaliação das oficinas, foram definidos o percentual e média de satisfação das mesmas, conforme mostra a Tabela 3.

**Tabela 3.** Percentual e média de satisfação das oficinas culinárias.

Critério	Oficina junina		Oficina de lanches para diabéticos	
	Satisfação* (%)	Média de satisfação	Satisfação* (%)	Média satisfação
Facilidade das receitas	100,0	4,7	100,0	4,8
Dinâmica de abertura	100,0	4,8	100,0	5,0
Execução das receitas em grupo	100,0	4,7	100,0	5,0
Tempo de execução das receitas	76,9	4,4	100,0	5,0
Acesso aos ingredientes das receitas	100,0	4,9	100,0	5,0
Custo dos ingredientes	61,5	4,6	100,0	5,0
Número de receitas preparadas	100,0	4,9	100,0	5,0
Quantidade elaborada por cada grupo	100,0	4,8	100,0	5,0
Discussão coletiva sobre as receitas	92,3	4,9	100,0	5,0
Local da Oficina	100,0	4,8	100,0	5,0
Duração da oficina	84,6	4,3	100,0	5,0
Monitores da oficina	100,0	4,9	100,0	5,0

Fonte: dados da pesquisa

Nota: (\*) Percentual de notas maiores do que 3 (4-bom; 5-excelente). Critério: Percentuais iguais ou maiores que 85% são satisfatórios.

Além de uma maior aceitação das preparações, observou-se também um maior grau de satisfação na segunda oficina, principalmente em relação aos aspectos menos favoráveis apontados na oficina precedente para o programa, quais sejam o tempo de execução das receitas, custo dos ingredientes, discussão coletiva sobre as receitas e duração da oficina. Cabe ressaltar que todas as médias dos critérios de avaliação foram superiores a 4, situadas entre os termos de avaliação “bom” e “ótimo”. Ademais, entre os comentários registrados estão o desejo de participação em novas oficinas como oportunidade de fazer novos tipos de preparação e, assim, variar suas dietas, que frequentemente são restritas pela limitação relacionada à ausência de açúcar de adição.

Com relação aos resultados da oficina de testes sensoriais (Tabela 4), foi observada diferença entre as amostras de arroz com 2% e 1,5% de sal ( $p < 0,05$ ), indicando que a redução é perceptível

pelos provadores. No teste de aceitação, o arroz com 1,5% de sal foi significativamente mais aceito ( $p < 0,05$ ). Adicionalmente, o percentual de aceitação do arroz com 1,5% foi de 100%, superior a 85%. Assim, sugere-se que a redução de sódio no nível testado pode melhorar a qualidade sensorial além de apresentar um impacto positivo na saúde.

**Tabela 4.** Resultados dos testes de diferença e de aceitação para avaliação de viabilidade de redução de sódio em arroz e de açúcar de adição em néctar de caju.

<b>Arroz (n = 11 provadores)</b>			
	<b>2% sal</b>	<b>1,5% sal</b>	<b>Valor p</b>
Teste de diferença proporção de respostas corretas	5/11		0,045
Medias de aceitação	5,5b±1,4	7,2a±1,0	0,01
Percentual de aceitação	54,5	100	
<b>Néctar de caju (n = 16 provadores)</b>			
	<b>10% açúcar de adição</b>	<b>8,5% açúcar de adição</b>	<b>Valor p</b>
Teste de diferença proporção de respostas corretas	9/14*		0,001
Medias de aceitação	7,2a± 1,1	6,7a±1,7	0,325
Percentual de aceitação	93,75%	81,25%	

Nota: (\*) Duas pessoas não fizeram o teste triangular

Para néctar de caju observou-se que há diferença perceptível quando se reduz o percentual de açúcar de adição de 10% para 8,5%. Apesar de tal redução não parecer impactar na aceitação sensorial dos néctares, uma vez que não houve diferença no percentual de aceitação, o néctar de caju com 8,5% de açúcar de adição apresentou percentual de aceitação abaixo do ponto de corte de referência de 85% e assim, tal redução não é recomendada, a princípio. Ações de educação nutricional enfatizando os benefícios da redução de consumo de açúcar poderiam contribuir para o aumento da aceitação de uma futura redução.

**Contribuições das Oficinas para a reorientação do modelo de ensino e/ou indução de mudanças curriculares**

Inicialmente a realização das oficinas culinárias possibilitou aos estudantes envolvidos o conhecimento e aplicação de uma metodologia participativa viável em variadas circunstâncias. Para tanto, os estudantes vivenciaram experiências individuais e coletivas de busca de saberes diferenciados para aproximação da ciência com realidades próprias e da comunidade atendida. Tiveram a oportunidade de observar e integrar ativamente comportamentos envolvidos no ritual alimentar dos seus pares e refletir sobre sua contribuição para escolhas dirigidas no sentido de beneficiar a saúde por meio da alimentação.

As oficinas mostraram-se, assim, capazes de auxiliar no fortalecimento do compromisso pretendido para transformação da realidade, tanto do indivíduo como do profissional que serão

futuramente. Está de acordo também com a proposta de Educação Permanente como uma atividade destinada ao aprimoramento, nas diferentes fases da vida e situações, da essência humana e suas subjetividades. Percebe-se que os estudantes foram estimulados ao desenvolvimento do pensamento livre e da consciência crítico-reflexiva. Buscou-se assim, torná-los sujeitos de sua própria educação, protagonizando o momento e garantindo a educação como um processo dinâmico e contínuo de construção do conhecimento<sup>15</sup>.

A continuidade da proposta esbarra na necessidade de selecionar e estabelecer cenários adequados e outros recursos materiais indispensáveis para concretização dos eventos. Sua sustentabilidade, como parte do modelo de ensino atual, revelou estar limitada operacionalmente a existência de uma disciplina que garanta o suprimento regular dos itens necessários, assim como a colaboração constante dos profissionais de saúde que trabalham diretamente com a comunidade para que o processo de captação e envolvimento dos participantes seja efetivo.

Exemplifica a situação descrita a oficina de testes sensoriais. Apesar de terem sido pontualmente vinculadas a uma disciplina de graduação em Nutrição, com resultados positivos para os estudantes e para público alvo, a integração das atividades das “Oficinas Culinárias” dentro do Pró/Pet-Saúde, a outras disciplinas específicas e de forma continuada não ocorreu. Observou-se incompatibilidade dos horários das disciplinas com os horários disponíveis nos serviços de saúde, sendo esse um gargalo de difícil resolução no curto prazo.

Tal integração revela ser condição ideal para que as oficinas possam ser empregadas regularmente como estratégia de educação nutricional e, conseqüentemente, ferramenta de promoção da saúde. Nessa perspectiva, a equipe poderia contar com um número maior de participantes, que teriam no próprio conteúdo programático, a oportunidade de dispor dessa ferramenta e aplicar conhecimentos diversos em uma atividade prática de atenção primária em saúde.

## CONCLUSÃO

As oficinas culinárias e os testes sensoriais conseguiram alcançar os seus objetivos no que se refere ao atendimento ao público alvo do subprojeto 5 do Programa Pró/Pet-Saúde e à promoção de hábitos de vida saudáveis com enfoque na alimentação saudável, diversificada e com valorização dos ingredientes regionais. Contudo, é necessário observar que a realização das oficinas fora das condições controladas do Laboratório de Técnica Dietética da Universidade de Brasília, Campus Darcy Ribeiro, permanecem um desafio. Dentre as dificuldades estão os recursos materiais (insumos e equipamentos) e a coleta dos dados, levando, no último caso, à necessidade de ampliação da equipe para que todas as etapas necessárias transcorram de forma adequada no mesmo período previsto.

Considerando que as oficinas culinárias se distanciam do modelo assistencialista e/ou outros modelos de atendimento previstos nas unidades de saúde e as dificuldades supracitadas, as preceptoras envolvidas precisam do suporte inicial da Universidade para dar continuidade à atividade. No entanto, a metodologia foi apreendida e a busca por parceiros dentro da própria comunidade poderá viabilizar a realização regular das oficinas como meio de construção de conhecimento capaz de auxiliar no processo de promoção da saúde.

Destaca-se também, a necessidade de novos estudos para verificar mudanças efetivas no comportamento e saúde geral dos participantes. Essa etapa deve ser adicionada à proposta, considerando a desejada longevidade dos programas.

Observa-se, assim, que a execução das Oficinas Culinárias está vinculada a possibilidade de aproximação do estudante com realidades distintas e conhecimento ampliado sobre formas diferentes de atenção primária. Sua inserção no projeto pedagógico do curso de Nutrição poderá beneficiar tanto estudantes como os participantes dos programas envolvidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sousa AM, Silva RA, Costa VVL, Moura FML, Marten IBG. Oficina culinária como ferramenta de educação alimentar e nutricional para prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Rev Univ & Exten [Internet]. 2014 [Acesso em 2015 maio 10]: 1-7. Disponível em: [http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/universo\\_extensao/article/view/402/](http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/universo_extensao/article/view/402/)
2. Stacciarini JMR, Esperidião E. Repensando estratégias de ensino no processo de aprendizagem. Rev latino-am Enf [Internet]. 1999 Dez [Acesso em 2015 maio 10]; 7(5): 59- 66. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v7n5/13505.pdf>
3. Jeolás LS, Ferrari RAP. Oficinas de prevenção em um serviço de saúde para adolescentes: espaço de reflexão e de conhecimento compartilhado. Ciênc Saúde Coletiva [Internet]. 2003 [Acesso em 2015 maio 10]; 8(2): 611- 620. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v8n2/a21v08n2>
4. Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg S, Gugelmin SA. 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. Rev Nutr [Internet]. 2007 [Acesso em 2015 maio 10]; 20(6): 571-588. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a01v20n6.pdf>
5. Robinson- O'Brien R, Story M, Heim S. Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: a review. J Am Diet Assoc [Internet]. 2009 [Acesso em 2015 maio 10]; 109: 273-280. Disponível em: <http://www.smmusd.org/foodservices/gardens/ResearchImpactofGBN.pdf>
6. O'Brien SA, Shoemaker CA. An after-school gardening club to promote fruit and vegetable

consumption among fourth grade students: the assessment of social cognitive theory constructs. Hort Technology [Internet]. 2006 [Acesso em 2015 maio 10]; 16(1): 24-29. Disponível em: <http://horttech.ashspublications.org/content/16/1/24.short>

7. Hermann JR, Parker SP, Brown BJ, Siewe YJ, Denney AB, Walker SJ. After-school gardening improves children's reported vegetable intake and physical activity. J Nutr Educ Behav [Internet]. 2006 [Acesso em 2015 maio 10]; 38(3): 201-202. Disponível em: [http://www.jneb.org/article/S1499-4046\(06\)00070-4/pdf](http://www.jneb.org/article/S1499-4046(06)00070-4/pdf)

8. Jaime PC, Machado FMS, Westphal MF, Monteiro CA. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. Rev Saúde Públ [Internet]. 2007 Fev [Acesso em 2015 maio 10]; 41(1): 154-157. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102007000100021&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102007000100021&script=sci_arttext)

9. Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES, Rotemberg S, Gugelmin SA. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e educação [Internet]. 2007 [acesso em 2015 maio 15]. 20(6): 571-578. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732007000600001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732007000600001)

10. Araújo, HMC, Montebello, NP, Botelho, RBA, Zandonadi, RP, Akutsu, RC, Ginani, VC. Métodos e indicadores culinários. In: Araújo, WMC. et al. Alquimia dos alimentos. 2. ed. Brasília: Editora Senac-DF, 2011. cap. 5 (p. 167-196).

11. Brasil. Ministério da Saúde. Cadernos de atenção básica: Diabetes mellitus [internet]. Brasília: Ministério da saúde, 2006. [Acesso em 2015 maio 15]. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes\\_mellitus.PDF](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diabetes_mellitus.PDF)

12. Ginani, VC, Ginani, JS, Botelho, RBA, Zandonadi, RP, Akutsu, RC, Araújo, WMC. Reducing fat content of Brazilian traditional preparations does not alter food acceptance development of a model for fat reduction that conciliates health and culture. J Culinary Sci & Technol. 2010; v. 8:4, p. 229-241.

13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 484 p.

14. Brasil. Ministério da Saúde. Resolução FNDE/CD nº 32 de 2006. Estabelecimento de normas para execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Diário Oficial da República Federativa do Brasil. 2006.

15. Paschoal, AM, Mantovani, MF, Méier, MJ. Percepção da educação permanente, continuada e em serviço para enfermeiros de um hospital de ensino. Rev Esc Enferm USP. 2007; v. 41(3), p.478-484.

BRASIL, Distrito Federal, Secretaria de Saúde, Gerência de Doenças e Agravos não Transmissíveis. Núcleo de Vigilância Epidemiológica de Doenças não Transmissíveis. Promoção da Saúde por meio de mudança de hábitos alimentares e de atividade física em adultos com excesso de peso da comunidade de São Sebastião: relatório de pesquisa Jogo de Cintura. 1 ed.



Artigo apresentado em: 15/05/2015

Artigo aprovado em: 11/07/2015

Artigo publicado no sistema em: 15/07/2015