

Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**Conhecimentos e Percepções sobre Alimentação e
Nutrição de Trabalhadoras das Cozinhas Solidárias
do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST)
em três localidades do Brasil**

Ana Lúcia Zovadelli Romito

Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão
Curso II – 0060029, como requisito parcial para a
graduação no Curso de Nutrição da FSP/USP.

Orientadora: Profa. Dra. Cláudia Raulino Tramontt

São Paulo
2023

Conhecimentos e Percepções sobre Alimentação e Nutrição de Trabalhadoras das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST)

em três localidades do Brasil

Ana Lúcia Zovadelli Romito

Trabalho apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão
Curso II – 0060029, como requisito parcial para a
graduação no Curso de Nutrição da FSP/USP.

Orientadora: Profa. Dra. Cláudia Raulino Tramontt

São Paulo

2023

**O conteúdo deste trabalho é publicado sob a Licença Creative Commons
Atribuição 4.0 Internacional – CC BY 4.0**



DEDICATÓRIA

“Enfrente tudo com coragem e tudo de bom vem pra você” - 18.02.1998

Àquela que é a fonte da minha inspiração. Sua força vive em mim todos os dias.

Minha mãe.

Para o coração mais alegre que conheci. Seu amor me marcou para sempre.

A mãe de minha mãe.

Com grande emoção, dedico a elas a conclusão dessa jornada.

In memoriam: Sandra e Cely

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, José e Sandra, agradeço pela vida. Na construção da minha existência, cada passo foi guiado pela luz dos seus ensinamentos e amor genuíno que sempre me abraçaram.

Às minhas irmãs e cunhado, Ana Cláudia, Ana Julia e Leandro, que em momentos de escuridão, foram faróis que iluminaram meu caminho. A aliança que possuímos vai além do sangue e é um tesouro em minha vida, que por vezes me manteve firme. Meu agradecimento, amizade e profundos sentimentos.

Aos meus sobrinhos, Pedro e Lucas, que são luz em minha vida, por terem enriquecido meu mundo desde sua chegada. Palavras realmente não alcançam a profundidade do amor e ternura que tenho por eles.

Ao meu avô, Antônio (in memoriam), por ter me ensinado o valor do trabalho duro e a alegria que uma vida simples pode ter.

À vida - generosa - que me presenteou com tantas pessoas especiais e que moram em meu coração. Meu sincero agradecimento a cada um que me incentivou durante esse longo processo.

À minha orientadora, Cláudia, que conduziu o trabalho com gentileza e dedicação. Seu apoio foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho.

À banca examinadora, Ana Paula e Camila, por aceitarem o convite. A participação de pesquisadoras que tenho grande admiração torna este momento ainda mais especial.

Às Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST), pelo acolhimento e pela (baita) oportunidade de estar com essas mulheres incríveis. O carinho que transborda em suas mãos, ficarão gravados na minha memória.

Àqueles cujas vidas foram profundamente afetadas pela ausência cruel de alimentos, manifesto aqui minha dedicação em contribuir na luta contra esta realidade inaceitável.

ROMITO ALZ. Conhecimentos e Percepções sobre Alimentação e Nutrição de Trabalhadoras das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) em três localidades do Brasil. [Trabalho de Conclusão de Curso - Graduação em Nutrição]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2023.

RESUMO

Introdução: Nas últimas décadas, o Brasil experimentou transformações na alimentação com momentos variáveis no acesso aos alimentos. Em 2021, período de crise generalizada (relacionado à pandemia de Covid-19), o Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) em resposta às profundas desigualdades, estabeleceu as Cozinhas Solidárias com o intuito de combater a fome. O trabalho das mulheres cozinheiras vai além de suas tarefas remuneradas de preparar diariamente refeições aos frequentadores do espaço - em que desempenham papel significativo na alimentação das pessoas e na construção de laços sociais dentro de suas comunidades. A disseminação de informações sobre direitos e a promoção de hábitos alimentares saudáveis, com respaldo do Guia Alimentar para a População Brasileira - GAPB (2014), valoriza a autonomia e torna as pessoas sujeitos de direitos, protagonistas de suas vidas e agentes de transformação. **Objetivo:** analisar o conhecimento e percepções sobre alimentação e nutrição entre as mulheres trabalhadoras das Cozinhas Solidárias do MTST. **Métodos:** Tratou-se de um estudo transversal realizado em três localidades do Brasil (Grajaú-SP, Embu das Artes- SP e Ceilândia-DF). Para investigação da compreensão foi aplicada uma escala de conhecimento sobre o GAPB com pontuação variando de 0 a 19 pontos e para exploração da percepção sobre alimentação foram utilizadas entrevistas semiestruturadas com as trabalhadoras selecionadas. Os dados quantitativos foram analisados através da pontuação média do escore de conhecimento por unidade de cozinha, a frequência e categorização de acertos nos questionários, bem como a avaliação específica por cada questão respondida. Os dados qualitativos foram analisados e sistematizados segundo categorias pré-definidas em: Movimento social, O vital trabalho das mulheres e Percepção sobre alimentação saudável. **Resultados:** Responderam a escala de conhecimento 12 trabalhadoras. Em sua maioria as trabalhadoras eram nascidas na região nordeste do país (42%) e declaradas pretas

(58%), com idade entre 35 a 60 anos. A pontuação média na escala de conhecimento foi de 50% Ceilândia, 33% Embu e 17% Grajaú. Sobre a pontuação atingida nos questionários, a faixa de acertos foi considerada de médio a alto ($\geq 50\%$) e nenhuma pergunta registrou zero de acertos. Em relação a percepção sobre alimentação, o trabalho significativo destas cozinheiras evidenciou uma relação entre suas motivações próprias, o cozinhar e o profundo senso de pertencimento associado ao papel social desempenhado por essas cozinhas. **Conclusão:** A continuidade das Cozinhas Solidárias, pós-pandemia, enfatiza a necessidade de ações urgentes, incluindo a disseminação de informações sobre direitos e promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis, conforme orientações do GAPB, que fornece base sólida para ações educativas e políticas públicas. O papel crucial dessas cozinhas, ancorado na ação comunitária, destaca seu potencial transformador, indicando um caminho promissor para a segurança alimentar e nutricional no Brasil.

Palavras-chave: Segurança Alimentar e Nutricional, Cozinhas Solidárias, cozinhas comunitárias, educação alimentar e nutricional, Direito humano à Alimentação Adequada, cozinheiras

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS	15
3. MÉTODOS	15
4. RESULTADOS	18
5. DISCUSSÃO.....	25
6. LIMITAÇÕES	29
7. PONTOS FORTES	30
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
9. IMPLICAÇÕES PARA A PESQUISA OU POLÍTICAS PÚBLICAS.....	31
10. APÊNDICES.....	32
11. REFERÊNCIAS.....	46

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas transformações no campo da alimentação, permeado por momentos mais ou menos favoráveis no que diz respeito ao acesso e garantia de alimentos a todas as pessoas. Dentre diversos cenários, os estados de saúde e nutrição da população são indissociáveis e acompanham as mudanças sociais, de forma a serem afetados por decisões no âmbito político. Assim, análises do ponto de vista epidemiológico, bem como a avaliação adequada de fatores determinantes e/ou condicionantes para condições adequadas de alimentação e nutrição, podem apontar possíveis direções para o planejamento de ações políticas que estejam alinhadas ao propósito da melhoria da saúde da população brasileira, como também a realização de direitos (BRASIL, 2013).

Com base em dados obtidos nas bases nacionais e inquéritos populacionais, recentemente, apresentou-se o cenário de dupla carga de má-nutrição no país, que inclui a evolução e as tendências do baixo peso (BP), sobrepeso e da obesidade, do déficit de estatura e do BP ao nascer. Ainda revela-se a persistência de manifestações da subnutrição, como o déficit de altura para a idade e o BP ao nascer. De tal forma a serem colocados como condições para o crescimento da subnutrição, o aumento da pobreza e o agravamento da insegurança alimentar podem ser considerados questões centrais na crise política e econômica que o Brasil atravessa desde 2016 (PEREIRA; YOKOO; ARAÚJO. 2022).

Com o desmonte de políticas públicas no Brasil, observado a partir de 2016, juntamente com o período da pandemia de COVID-19, a redução da Segurança Alimentar (SA) foi intensa, chegando a 44,8% em 2021 e 41,3% em 2022. Os dois Inquéritos Nacionais sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de COVID-19 retratam ainda uma situação de insegurança alimentar grave, ou seja, fome em 15,5% da população - cerca de 33 milhões de brasileiros (REDE PENSSAN, 2022). O agravo no cenário da insegurança alimentar e da fome no país, foi registrado no Relatório sobre Segurança Alimentar e Nutricional no Mundo (SOFI, sigla em inglês), publicado pela FAO em conjunto com outras agências internacionais em

2022, que aponta a volta do Brasil ao mapa da fome no mundo (FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; 2022).

Para avanços necessários - e imediatos, haja vistas que estamos tratando do problema da fome - ações provenientes do âmbito das políticas públicas podem gerar mudanças e fortalecer o combate a todas as formas de insegurança alimentar que assola o país.

Em relação ao tema Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é considerável pensar que sua realização plena

consiste no cumprimento do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (BRASIL, 2006).

De fato, tratar a alimentação de forma reducionista, levando-se em conta somente a dimensão da quantidade de alimentos, que possam apenas atender as demandas nutricionais dos sujeitos, não é capaz de garantir uma alimentação adequada. De forma elementar e em conformidade com o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) expresso nos artigo 6º da Constituição Federal (BRASIL, 2010), a qualidade dos alimentos, além da quantidade, engloba aspectos higiênico-sanitários e relacionados à cultura alimentar de uma determinada população - pilares essenciais - assim como a sustentabilidade em seu sentido mais amplo, em que toca questões ambientais, econômicas, culturais e sociais (GAMBA, 2010).

Como instrumento importante para o DHAA, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) - atualmente inserida no âmbito das políticas públicas no contexto da Promoção da Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional - possui abordagens que favorecem o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

Figura 1 - Representação gráfica das dimensões da alimentação adequada



Fonte: LEÃO e RECINE, 2011

Assim, o desenvolvimento de habilidades pessoais em alimentação e nutrição implica pensar a EAN como processo de diálogo, que propõe - principalmente - basear as práticas em consonância com a realidade local, referenciadas na problematização e no construtivismo, considerando-se os contrastes e as desigualdades sociais que interferem no direito universal à alimentação (BRASIL, 2013).

No que diz respeito às pessoas em situação de vulnerabilidade social, para o combate à insegurança alimentar e nutricional, as cozinhas comunitárias são instrumentos cruciais para o acesso garantido a refeições saudáveis e adequadas e integram a estrutura operacional do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), configurando-se como parte indispensável do conjunto de equipamentos públicos para a segurança alimentar e nutricional (HAJE, 2023). Dentro das cozinhas, as trabalhadoras têm forte atribuição na construção dos laços sociais da comunidade, haja vistas a proximidade e legitimidade destas profissionais com o público frequentador. Assim, as cozinheiras são fundamentais tanto em suas atribuições diárias, como no tocante ao papel de agentes de transformação nos equipamentos de segurança alimentar e nutricional, como educadoras em alimentação e nutrição.

A educação em saúde, quando idealmente inspirada nos princípios de Paulo Freire, toma forma estruturada em práticas crítico-reflexivas, contextualizada em relações horizontais e valorização de saberes populares, além de alinhar-se à princípios de

democratização e de equidade (BRASIL, 2012). O conjunto das ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) estimula alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento dos indivíduos e das comunidades, sendo assim essencial a incorporação da dimensão da alimentação adequada e saudável nos conteúdos e estratégias dos movimentos sociais da educação popular em saúde (BRASIL, 2013).

Para Santos (2012), a promoção da saúde não está direcionada a uma determinada doença, trata-se de uma estratégia para potencializar o bem estar, assim como a qualidade de vida. A necessidade do reconhecimento do sujeito e de seus saberes, a partir do reconhecimento do “outro” como sujeito histórico e cidadão de direitos são pontos essenciais para que seja possível a construção de práticas adequadas. A partir de conceitos em educação popular são apontadas possibilidades de diálogo, escuta ativa e de ações “com” o outro e não, simplesmente, “para” o outro. Assim, é considerável que os movimentos sociais estejam alinhados com a educação popular, pois em linhas gerais, objetivam alcançar mudanças sociais por meio do embate político, considerando os sujeitos e suas vivências (e conhecimentos) anteriores, além de valorizarem o princípio coletivo de comunidade.

Em 2021, num período crítico de crise sanitária, social, econômica e política - o Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) - com o propósito de ajudar a combater a fome num cenário com desigualdades aprofundadas sobretudo nas áreas periféricas, organizou as Cozinhas Solidárias em onze estados e no Distrito Federal. A situação enfrentada não foi só a falta de alimentos, mas também de emprego e renda para pagar o aluguel - em que a fome e a falta de moradia dialogam num cruel cenário. Com frequência, as pessoas que passam essas circunstâncias trabalham na informalidade, em que na metade do mês já não há mais recursos para se alimentar, sendo por vezes famílias inteiras que acabam nas ruas. (RIBEIRO; CAMPELLO; BORTOLETTO, 2022).

O início destas cozinhas ocorreu no momento de surgimento da pandemia, quando o MTST lançou a “Campanha de Solidariedade do MTST”, com o propósito de arrecadar alimentos e cestas básicas. Desta forma, este foi o embrião da criação das Cozinhas Solidárias, que atualmente, funcionam todos os dias da semana (em geral),

distribuindo almoços de forma gratuita para famílias das periferias dos centros urbanos do país. Além disso, as cozinhas também funcionam como um espaço de vivência e de acolhimento, com rodas de conversas, atendimento às necessidades mais básicas da população e o cultivo de hortas urbanas comunitárias que fornecem alimentos tanto para as cozinhas solidárias quanto para doação às comunidades próximas (LEMOS, 2022).

Para além do comer, as cozinhas exercem influência na vida de moradores da região onde estão instaladas - como o acolhimento de crianças e a realização de diversas atividades educativas - como aulas de xadrez, jogos e brincadeiras lúdicas. O cenário das atividades tem paredes coloridas com artistas locais, o que acentua o caráter de equipamento cultural e educativo dos espaços. Outra atividade desempenhada pelas cozinhas é o recebimento do público jovem que enfrenta problemas familiares ou que responde a processos na Justiça, para atuação no corpo do voluntariado (como trabalhadores das cozinhas), moradores da própria comunidade, que realizam tarefas como formação de filas, produção de comidas, organização de marmitas, higienização e entrega dos itens (MONTEIRO, 2022).

Mesmo com a declaração do fim da Emergência de Saúde Pública da pandemia da Covid-19 em todo o planeta pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em maio de 2023 (OPAS, 2023), a fome ainda persiste nas populações mais vulneráveis. Assim, as Cozinhas Solidárias continuam operando no fornecimento gratuito de refeições em seus espaços, essencialmente nas periferias do Brasil. Atualmente, são 31 cozinhas presentes em 14 estados brasileiros e desde a sua criação até setembro de 2022, já foram servidas 1.228.020 refeições - tendo como princípio a garantia de servir, ao menos, uma refeição por dia às pessoas (MTST, 2022).

O projeto distribuiu cerca de mil toneladas de alimentos agroecológicos desde sua criação e existe nas periferias dos estados de Roraima, Ceará, Pernambuco, Alagoas, Bahia, Sergipe, Goiás, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo e Distrito Federal. Sem qualquer investimento público, mantém-se na base da auto-organização popular, em que a principal fonte de renda são doações de apoiadores, principalmente por meio de arrecadação de dinheiro através da internet (MONCAU, 2022).

A multicausalidade de fatores que levam à situação da fome podem incluir novos e velhos dilemas, no entanto, o permanente caráter estrutural e de organização econômica e social (ou falta de) são causas de indignação e motivos para mobilização em um país que tem recursos necessários - financeiros, dados, tecnologias - e alimentos em quantidades imensas para o enfrentamento deste flagelo. A falta de políticas adequadas que assegurem o acesso básico à alimentação da população, junto a falta de orientação para uma economia voltada ao bem-estar da população são opções políticas, decorrentes de interesses organizados (DOWBOR; CAMPELLO; BORTOLETTO, 2022).

Posto isso, ações educativas nos equipamentos de segurança alimentar e nutricional emergem como importantes instrumentos no combate à fome e no fomento de práticas alimentares saudáveis, tendo como cerne a democratização de conhecimentos. Como norteador destes processos educativos, está a formação da consciência de direitos, em virtude da alimentação ser garantida no artigo 6º da Constituição Federal de nosso país (BRASIL, 1988). Desta forma, os frequentadores e trabalhadores, que são das comunidades localizadas ao redor das cozinhas, podem ter acesso a informações em relação aos seus direitos como cidadãos, além da melhora na qualidade da saúde e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), bem como o estímulo à autonomia - em consonância com a educação em saúde emancipatória (REDESAN, 2011).

De maneira a nortear e concentrar informações a respeito de uma alimentação saudável e sustentável, o Guia Alimentar para a População Brasileira - 2ª edição, publicado em 2014, é um documento oficial do Ministério da Saúde que apresenta recomendações baseadas em evidências sobre a relação entre alimentação e saúde, sistematizadas em cinco capítulos, que tornou-se referência internacional de recomendações para a adoção de padrões alimentares saudáveis e sustentáveis, considerando-se o nível e o propósito do processamento de alimentos (denominado classificação NOVA) (BRASIL, 2014).

Além disso, as recomendações do Guia organizam-se em algumas dimensões para tratar a alimentação de forma integral, sendo a primeira delas a escolha de alimentos

para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, culturalmente apropriada e ainda promotora de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis. O nível e propósito do processamento dos alimentos antes de sua aquisição, preparo e consumo é considerado um aspecto central para tal escolha. Os aspectos relacionados ao acesso físico e/ou financeiro dos alimentos também são tratados como determinantes (BRASIL, 2014).

A segunda dimensão refere-se à combinação de alimentos na forma das refeições e são voltadas especialmente para café da manhã, almoço e jantar, baseadas no consumo de brasileiros que privilegiam em sua alimentação alimentos in natura ou minimamente processados. A terceira e última dimensão diz respeito ao ato de comer e à forma como este ato interfere no aproveitamento dos alimentos consumidos e no prazer proporcionado pela alimentação, além de outros pontos. Após a parte das recomendações, o último capítulo refere-se aos possíveis obstáculos para alcançá-las como a informação, custos, habilidades culinárias, oferta, tempo e publicidade – ao mesmo tempo em que propõe maneiras de superação no campo individual e coletivo, para cada um deles (BRASIL, 2014).

Assim, o Guia traz considerações importantes para o fenômeno da alimentação e suas subjetividades relacionadas ao ato de comer, como as histórias de vida, relações familiares, ambientes alimentares, dimensões culturais, regionais, sociais, econômicas, ambientais e políticas em que estão envolvidos o padrão dietético do brasileiro. Este documento é uma importante ferramenta de suporte às ações de educação alimentar e nutricional em âmbito intersetorial e à orientação para a formulação de políticas públicas (BRASIL, 2014).

Ainda como medida intersetorial, o documento é uma referência através do conceito, princípios e nortes de formação para as estratégias de EAN - cabendo destacar o esforço realizado para que as proposições recomendadas fossem caracterizadas, efetivamente, como exequíveis, tanto por considerar aspectos da cultura alimentar brasileira e práticas alimentares comuns e cotidianas dos brasileiros. Nesse sentido, a publicação se distingue pela compreensão do fenômeno alimentar em sua complexidade, superando a tendência de caráter diretivo e prescritivo, distante das possibilidades de adoção da maioria da população - que por muito tempo predominou a ciência da nutrição (BEZERRA, 2014).

Alinhado ao Marco Referência de Educação Popular (BEZERRA, 2014), o Guia valoriza a autonomia e tornar as pessoas sujeitos de direitos, protagonistas de suas vidas e agentes de transformação, a educação nominada popular, conscientizadora e transformadora e que contribui com a democratização do Estado e da sociedade (BRASIL, 2014). O estabelecimento de ações periódicas em educação alimentar e nutricional, com a valorização e priorização do tema na agenda, com destaque à atuação pública - podem promover o fortalecimento do exercício da cidadania e, sobretudo, a segurança alimentar e nutricional para todas as pessoas.

2. OBJETIVO

Avaliar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira e conhecer as percepções e reflexões sobre alimentação saudável de trabalhadoras das cozinhas comunitárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST - Cozinhas Solidárias) localizadas nas cidades de Embu das Artes - SP, Grajaú - SP e Ceilândia - Brasília/DF.

3. MÉTODOS

Delineamento e população do estudo

Trata-se de um estudo transversal que compõe a etapa de diagnóstico do projeto matriz “Cozinhas Solidárias como dispositivos para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e perspectivas para a consolidação destes equipamentos como política pública”. O projeto foi acordado com o Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) para ser desenvolvido em três cozinhas comunitárias referências do MTST, chamadas Cozinhas Solidárias, localizadas nas cidades de Embu das Artes - SP, Grajaú-SP e Ceilândia - Brasília/DF. Inicialmente foram realizadas reuniões virtuais com os diretores das cozinhas selecionadas para conhecer e compreender melhor a realidade e o funcionamento das cozinhas comunitárias, bem como o perfil da população usuária.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada presencialmente com as mulheres trabalhadoras, no espaço das Cozinhas - por intermédio de pesquisadoras treinadas para este fim - mediante aplicação de questionário sobre dados sociodemográficos e escala adaptada de conhecimentos acerca do guia Alimentar desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) e validado por Reis & Jaime (2020) (Apêndice I). As adaptações realizadas foram construídas e avaliadas pela equipe de pesquisadoras do projeto matriz e tratou de adequações mínimas na linguagem, como abreviações de sentenças e troca de palavras por sinônimos para

melhor compreensão e aplicabilidade do público em questão. Foram excluídas questões que não se aplicavam para o público-alvo deste estudo. A escala de conhecimento foi composta por 19 afirmações sobre as recomendações contidas nos cinco capítulos das Diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), com três opções de respostas (“verdadeiro”, “falso” e “não sei”).

Os questionários foram coletados através do aplicativo para smartphone “Epicollect5”, software que captura dados através de formulários e transmite para um servidor as respostas, que ficam armazenadas em um banco de dados. Após a finalização da coleta de dados, as informações foram centralizadas em uma tabela única para facilitação da análise quantitativa.

Os dados de percepção das trabalhadoras sobre alimentação saudável foram investigados mediante a aplicação de entrevistas semi-estruturadas. Realizou-se contato prévio com as trabalhadoras que compuseram a amostra convidando para participarem da entrevista. Após o aceite de participação, as entrevistas foram realizadas através de mensagens privadas de áudios no aplicativo de mensagens para celular, WhatsApp™, enviadas pela pesquisadora com as perguntas pensadas no roteiro pré-estabelecido enfatizando o objetivo da pesquisa em não haver respostas certas ou erradas. As participantes tinham a possibilidade de expor suas opiniões em relação ao tema proposto, podendo optar por respostas via mensagem escrita ou áudios. As conversas tiveram duração média de cinco minutos e foram áudio-gravadas com o consentimento dos participantes, após assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

As entrevistas foram conduzidas através de um roteiro estruturado, avaliado pelas pesquisadoras responsáveis do projeto matriz, com as seguintes questões norteadoras: Quem é (nome da pessoa) e por que você se interessou em trabalhar na Cozinha Solidária?; Como você vê o papel das Cozinhas aqui na comunidade? (Como você vê a alimentação das Cozinhas Solidárias?) (Acha que as Cozinhas Solidárias contribuem para a garantia do o Direito Humano à Alimentação Adequada?); Quais principais dificuldades, hoje em dia, que você enfrenta trabalhando na Cozinha, pensando nas suas atividades diárias?; E além do trabalho aqui na cozinha, você cozinha em outros lugares? (Você cozinha em casa? Para

quantas pessoas?) (O que significa alimentação saudável para você?); Você costuma se informar sobre esse tipo de assunto?; Saber mais sobre alimentação saudável poderia ajudar como no seu trabalho?

Análise de dados

Os dados sociodemográficos foram analisados de forma descritiva para caracterização do público, conforme Tabela 1, com categorização em local de trabalho (unidade da Cozinha), faixa etária, raça ou cor, estado de nascimento, estado civil, habilidade de leitura/escrita, grau de instrução e atual ocupação. Para avaliação do grupo, realizou-se a análise estatística descritiva por categoria, com cálculo de porcentagem.

Para avaliação do conhecimento, cada questão correta deu um ponto às participantes, gerando uma pontuação de conhecimento que variou de 0 a 19 pontos. O escore de conhecimento foi calculado por meio da pontuação atingida por cada trabalhadora. Realizou-se a análise das respostas do questionário, através da pontuação média do escore de conhecimento por unidade de cozinha (Embu das Artes-SP, Grajaú-SP e Ceilândia-DF), conforme Tabela 2. Também realizou-se a análise da frequência e categorização de acertos para um número total de 12 participantes, ($n=12$), conforme Tabela 3. Sobre a avaliação específica por cada questão respondida, considerou-se como número total as 12 cozinheiras e, para cada pergunta, atribui-se a frequência de acertos por item - conforme Tabela 4. Também optou-se por calcular o percentual representativo por item, em que calculou-se o resultado da razão entre o número de questões corretas, por número total de participantes ($n=12$), multiplicado por 100.

A análise das entrevistas consistiram na transcrição dos dados brutos, leitura e interpretação dos relatos, sendo que o material foi trabalhado segundo as seguintes etapas de análise: 1) Organização dos dados: a partir de leitura flutuante, as entrevistas foram organizadas e sistematizadas segundo categorias pré-definidas em: Movimento social, O vital trabalho das mulheres e Percepção sobre alimentação saudável; 2) Exploração do material: foi feita leitura aprofundada, a partir da

interpretação das falas e classificação inicial da informação de acordo com as categorias pela presente autora e posterior validação da categorização por uma segunda avaliadora (orientadora); 3) Tratamento dos dados obtidos e interpretação: foi realizado análise e interpretação dos dados a partir da literatura de referência em cada categoria estabelecida.

Considerações éticas

O projeto matriz foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP (nº 6.138.580) pois envolveu seres humanos, na qualidade de participante da pesquisa, individual ou coletivamente de forma direta, conforme Resolução 466/2012 e Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ainda, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que está disponibilizado no Apêndice II.

4. RESULTADOS

Caracterização das participantes

Em relação às características sociodemográficas, a Tabela 1 apresenta os dados das participantes. A amostra foi exclusivamente composta por mulheres, a maior parte nascidas na região nordeste do país, possuem entre 35 e 60 anos e trabalham de forma autônoma. Em relação à raça ou cor, mais da metade declarou preta e estado civil solteiro. Sobre o grau de instrução, metade das mulheres não possui nenhuma instrução ou têm o ensino fundamental incompleto, embora todas saibam ler e escrever.

Tabela 1- Caracterização dos dados sociodemográficos das participantes.

São Paulo, 2023

Característica	N	%
Unidade da Cozinha de trabalho		
Ceilândia - DF	6	50
Embú das Artes - SP	4	33
Grajaú - SP	2	17
Faixa Etária		
35-60 anos	9	75
Acima de 60 anos	3	25
Raça/cor		
Branca	3	25
Preta	7	58
Parda	2	17
Região de nascimento		
Nordeste	5	42
Centro-Oeste	2	17
Sudeste	4	33
Sul	1	8
Estado Civil		
Solteiro	8	67
Casado	1	8
Separado	1	8
Divorciado	1	8
Viúvo	1	8
Sabe ler/escrever?		
Sim	12	100
Grau de instrução		
Nenhuma instrução ou ensino fundamental incompleto	6	50
Ensino fundamental completo ou médio incompleto	2	17
Ensino médio completo ou superior incompleto	4	33
Ocupação		
Trabalhador(a) informal	1	8
Trabalhador(a) autônomo	7	58
Desempregado(a)	3	25
Aposentado(a)	1	8

Avaliação dos conhecimentos sobre alimentação e nutrição baseados no Guia Alimentar para População Brasileira

Conforme a Tabela 2, em relação à média de pontuação por unidade de atendimento, a cozinha do Grajaú, localizada em São Paulo (SP) obteve a maior média de acertos (13). Já a frequência de acertos por trabalhadora é mostrada na Tabela 3 e indicou que a maioria das participantes possuía um conhecimento de médio a alto ($\geq 50\%$). Sobre a análise de acertos por questão, como exposto na Tabela 4, nenhuma pergunta obteve percentual zero acertos, oito questões obtiveram até 50% de acertos, e sete questões mais de 70% de acertos.

Tabela 2. Pontuação média no escore de conhecimento em alimentação e nutrição baseado no Guia Alimentar para População Brasileira por Cozinha Solidária do MTST (n=12). São Paulo, 2023.

Cozinha	Pontuação Média (0-19)
Ceilândia - DF	11,6
Embú das Artes - SP	10,2
Grajaú - SP	13

Tabela 3. Frequência de acertos por trabalhadora sobre conhecimentos em alimentação e nutrição baseado no Guia Alimentar para População Brasileira (n=12). São Paulo, 2023.

Pontuação	N	%
Abaixo 50%	2	16
Entre 50 e 70%	6	50
Acima de 70%	4	34

Tabela 4. Frequência de acertos por questão sobre conhecimentos em alimentação e nutrição baseado no Guia Alimentar para População Brasileira. (n=12). São Paulo, 2023.

Questões	N	%
Uma alimentação em que predominam os alimentos ultraprocessados é mais barata que aquela em que predominam os alimentos in natura ou minimamente processados.	2	17
Crianças que compartilham o momento das refeições com outras crianças e/ou com os familiares em casa tendem a apresentar piores hábitos alimentares.	3	25
As famílias com crianças devem ser alertadas a preferir alimentos industrializados enriquecidos ou fortificados com vitaminas e minerais	3	25
À noite, é preferível comer um lanche feito de pão de forma integral, queijo branco e peito de peru a um jantar feito de arroz, feijão, omelete e salada de alface com tomate.	4	33
Um copo de iogurte pronto para consumo ou bebida láctea sabor morango corresponde a um copo de leite batido com morango para o café da manhã ou lanche da tarde.	5	42
A barra de cereal e os biscoitos integrais industrializados são boas opções para as pequenas refeições.	5	42
Batata, arroz, feijão, castanhas e nozes são alimentos que devem ser evitados para se prevenir o ganho de peso.	5	42
As revistas e os programas de televisão são fontes confiáveis de informações sobre alimentação saudável.	5	42
Os nuggets de frango, desde que assados, podem substituir a carne de frango no almoço ou no jantar.	7	58
Uma alimentação em que predominam os alimentos ultraprocessados traz consequências negativas ao meio ambiente.	8	67
O consumo de feijoada deve ser evitado por ser uma preparação que combina alimentos in natura e minimamente processados com ingredientes culinários processados.	8	67
Os óleos vegetais, como os de soja, milho, girassol ou de oliva, devem ser evitados nas preparações culinárias por serem fontes de gorduras e ricos em calorias.	8	67
O envolvimento com outras atividades (TV, celular, internet) durante a refeição pode reduzir o prazer proporcionado pela alimentação.	9	75
Alimentos in natura ou minimamente processados devem constituir a base para uma alimentação saudável.	10	83
A inclusão de arroz e feijão no almoço ou no jantar aumenta a saciedade.	10	83
O rótulo de um suco de maracujá em garrafa descreve os seguintes ingredientes: suco integral de maracujá, água, suco concentrado de maracujá, acidulante ácido cítrico, aroma idêntico ao natural, estabilizante goma xantana, conservadores benzoato de sódio e metabissulfito de sódio, corante natural carmim e antiespumante polidimetilsiloxano. A análise do rótulo indica que se trata de um alimento ultraprocessado.	10	83
O envolvimento de toda a família no preparo das refeições é importante para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.	11	92
A combinação e o modo de preparo dos alimentos, bem como a maneira de se alimentar influenciam a saúde e o bem-estar.	12	100
Café com leite, mamão e bolo de fubá caseiro são bons exemplos de alimentos para o café da manhã.	12	100

Percepções, motivações e relações com a alimentação e o movimento social das trabalhadoras das Cozinhas Solidárias do MTST

Ao analisar as entrevistas das participantes, três trabalhadoras das cozinhas comunitárias, a complexidade de suas experiências e perspectivas revelou-se intrigante. Os resultados obtidos desse processo foram organizados e sistematizados em três categorias fundamentais, oferecendo uma visão abrangente sobre o tema em questão: Movimento social; O vital trabalho das mulheres e Percepção sobre alimentação saudável.

Movimento Social

Nesta categoria, foi retratada a percepção das cozinheiras sobre o papel do movimento social e suas próprias motivações para trabalhar nas Cozinhas Solidárias. Notou-se que as entrevistadas atribuem um significado maior às suas atividades, além da remuneração recebida, mas pelo engajamento com as ideias do movimento social, que apoiam e se sentem parte. O vínculo emocional estabelecido pelas mulheres nas cozinhas comunitárias ultrapassa o desempenho de suas funções - cozinhar - e aproxima-se da causa, do trabalho social que estruturam suas ações.

“E eu fui convidada para trabalhar na Cozinha Solidária, eu achei muito interessante porque eu conseguia fazer mais o trabalho social, ficar mais perto das pessoas que realmente precisam de ajuda”

A percepção de que esses espaços não são apenas locais de preparação de alimentos, mas portas para oportunidades e fontes vitais de suporte, é observado nos discursos destas trabalhadoras. A certeza de que uma refeição diária ofertada seja uma medida de estabilidade, em meio à instabilidade que muitos frequentadores enfrentam em suas vidas, parece ser importante na realização de seus trabalhos. Dentre as entrevistadas, uma cozinheira relatou ter sido frequentadora das Cozinhas Solidárias e em sua fala, demonstrou como aquilo significou para ela quando estava em um momento de vulnerabilidade. Em suas palavras “uma porta de escape” - um refúgio - onde é possível encontrar alimento e certo alívio das incertezas associadas à falta de recursos.

"Eu enxergo como uma porta (que) se abre para eles, como se abriu para mim...assim, sabe, para eles (frequentadores) é uma "porta de escape", porque ali (nas Cozinhas) ele sabe - todos os dias - que ali se eles forem, eles vão ter (alimentação), entendeu? Mas é isso que eu penso, elas (Cozinhas) são a "porta de escape" deles, para eles se alimentarem."

O vital trabalho das mulheres

Nesta categoria foi retratada a significativa contribuição das mulheres no âmbito culinário, desempenhando o vital papel de preparar alimentos, como um elemento fundamental na estruturação da vida e da sociedade. Para essas mulheres, o propósito das cozinhas comunitárias do movimento parece estar profundamente ligado às suas motivações e, ao serem questionadas sobre as dificuldades enfrentadas em seu trabalho diário, os relatos superam as adversidades do cotidiano e enaltecem o forte senso de pertencimento que possuem dentro das cozinhas. As nuances envolvidas no preparo das refeições, revelam a realização que sentem no ato diário do preparo das refeições, embora citem que, evidentemente, são atividades laboriosas.

"Eu não vejo dificuldade nenhuma, porque eu já saía daqui - da onde eu moro - e ia para o centro de São Paulo, eu mesma fazendo a comida. Fazia em média 150 - 200 marmitas!"

"Nenhuma, meu amor, graças a Deus a dificuldade mesmo é só o cansaço, mas é um cansaço feliz, entendeu? Por ser (ter) satisfação em estar fazendo comida para eles"

"É a dificuldade que tenho quando eu chego na janela e falo para as pessoas - (porque) às vezes vem mais do que a gente espera - [...] a gente fala "a comida acabou", esse é o momento muito ruim. Às vezes encontramos algumas pessoas agressivas também, mas a gente consegue contornar e acaba tudo bem."

As participantes demonstram haver uma conotação afetiva e prazer envolvidos na realização de suas atividades como cozinheiras e é perceptível a realização que sentem ao preparar as refeições, dentro e fora das Cozinhas Solidárias. Valores como amor e dedicação foram citados em suas narrativas, componentes que consideram indispensáveis em sua prática culinária no âmbito profissional e também em suas vidas particulares. A centralização do ato de cozinhar no ambiente doméstico, ao mencionarem maridos, filhos, amigos, e a comunidade - "cozinhar é matar a fome de quem tem fome" - referência ao trabalho social na Cozinha Solidária, reflete a amplitude do impacto social dessas mulheres.

“Eu cozinho só em casa, lá para mim e para o meu marido - e você sabe, né? É bom demais! Eu amo fazer isso, entendeu? Eu faço com amor!”

“[...] quando eu vou lá para os meus filhos, eu faço a comida também [...]”

“[...] faço comida também às vezes para buffet, alguns amigos que encomendam [...] Tudo isso com muito carinho, muita dedicação, muito amor, assim como eu faço na Cozinha (Solidária)”

“Cozinhar é cantar, é amar, cozinhar é matar a fome de quem tem fome”

Percepção da alimentação saudável

Esta categoria trouxe as respostas em relação ao que pode ser definido como alimentação saudável para as cozinheiras entrevistadas. Certamente é um tema abrangente e multifacetado, que envolve atitudes, crenças e entendimentos individuais e coletivos sobre o que constitui uma alimentação que promove a saúde e o bem-estar. Essa percepção pode ser moldada por uma variedade de fatores, incluindo cultura, educação, acesso a recursos, preferências pessoais e contextos sociais.

Nos discursos, a relação entre o preparo de alimentos in natura parece estar intrinsecamente ligado à uma alimentação saudável, tanto na esfera individual, como no coletivo. A composição do prato e a preocupação em saber informações sobre o tema, assim como a variedade e a forma do preparo da comida, são elementos trazidos pelas participantes e mostraram alinhamento com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Ainda sobre as orientações do Guia, o desenvolvimento de habilidades culinárias pode ser relacionado também às suas percepções, assim como à disposição demonstrada para acessar mais informações sobre o assunto.

“[...] não só no meu trabalho, mas sim no meu dia a dia, no meu lar, porque eu trago do meu trabalho e eu consigo trazer o que eu aprendi, cada vez mais, para dentro da minha casa: uma alimentação saudável [...] um alimento feito com muita paciência”

“Porque a alimentação saudável é você pode fazer a sua comida: arroz, feijão, verdura e proteína. Mas além disso, você tem que saber o que que você coloca nessa comida”

Como parte que estrutura o papel social dessas cozinheiras, em seus relatos, as trabalhadoras reforçam a importância de saber sobre alimentação saudável em suas atribuições. Nesse contexto em que estão inseridas, fica claro o reconhecimento de que elas se veem como disseminadoras dos conhecimentos, adquirindo um papel de educadoras em alimentação e nutrição - o que também possibilita o desenvolvimento mais primoroso de suas atividades.

“[...] o jeito de fazer comida para as pessoas e também a gente passa adiante o que a gente aprende, a gente passa adiante para as pessoas da comunidade, ensinando como realmente é alimentação saudável”

“Seria bom não só para gente que trabalha lá, mas para eles (frequentadores), que fariam parte da alimentação, entendeu? A gente fazia (faria) saudável para a gente e para eles, que são os mais necessários (necessitados), né? Quem não entende, não sabe de uma alimentação saudável, entendeu (meu amor)? Beijo, fica com Deus e que Deus abençoe a sua vida, tá?”

“Alimentação saudável para mim, quando eu quero - acho que a maioria das pessoas quando querem saber de algo vai no famoso Google, né? - então, às vezes, eu busco no Google, entendeu? Para ficar mais integrada, porque mesmo assim eu tenho a famosa “Tia Bete” (diabetes) aqui comigo, então eu tenho que andar mais na minha.”

5. DISCUSSÃO

Em relação ao questionário de conhecimento, os resultados revelaram um nível satisfatório de entendimento acerca de alimentação e nutrição por parte das cozinheiras. Essa competência demonstrada sugere familiaridade com os princípios teóricos, destacando a importância do conhecimento empírico adquirido ao longo da vida dessas mulheres, mas também uma habilidade prática na aplicação desses conhecimentos no cotidiano. O nível de entendimento também possibilita estabelecer uma base sólida para a implementação de um alicerce robusto para a implementação de abordagens nutricionais e de alimentação mais esclarecidas e conscientes no âmbito de suas atividades.

Atualmente como assunto amplamente discutido no campo da nutrição, a questão com menor frequência de acertos “uma alimentação em que predominam os alimentos ultraprocessados é mais barata que aquela em que predominam os alimentos in natura ou minimamente processados” é alvo de debates. Os alimentos

ultraprocessados, devido a grande acessibilidade que têm apresentado, podem ter valores mais atrativos, por conta da política agrícola nacional que privilegia a produção de commodities em larga escala (utilizados como matéria-prima para esse tipo de alimento), maior produtividade, menor custo de produção (ao longo do tempo) e a benefícios fiscais concedidos - principalmente na última década (LIMA, 2021). O preço dos alimentos ultraprocessados começou a decrescer a partir dos anos 2000 e, devem se tornar mais baratos do que os in natura ou minimamente processados em 2026, embora ainda haja a probabilidade de essa mudança ser antecipada por conta da pandemia. (MAIA et.al, 2020).

Já em relação às perguntas com mais acertos, nota-se que consideram - em totalidade - que "a combinação e o modo de preparo dos alimentos e a maneira de se alimentar influenciam a saúde e o bem-estar" e "café com leite, mamão e bolo de fubá caseiro são bons exemplos de alimentos para o café da manhã" afirmações corretas. Ainda, este conceito é reforçado quando quase todas (92%) consideram como verdadeiro que "o envolvimento de toda a família no preparo das refeições é importante para a adoção de hábitos alimentares saudáveis" - ou seja - elementos como refeições caseiras que combinam alimentos in natura ou minimamente processados, assim como o modo de preparo, são considerados elementos importantes para a saúde.

Um ponto importante a ser destacado é em relação à questão "as famílias com crianças devem ser alertadas a preferir alimentos industrializados enriquecidos ou fortificados com vitaminas e minerais". Esta foi a segunda pergunta com menor número de acertos (25%), em que as cozinheiras acreditam ser verdadeira esta declaração e, além desta, outra questão sobre o mesmo tema, com 42% de acertos - "a barra de cereal e os biscoitos integrais industrializados são boas opções para as pequenas refeições" - mostram o papel central que o marketing persuasivo da indústria de alimentos ultraprocessados têm para influenciar nas escolhas alimentares da população, ainda que as cozinheiras identifiquem alimentos in natura como saudáveis, persiste uma ambiguidade em relação a certos alimentos que apresentam alegações de benefícios à saúde. Sendo a publicidade de alimentos ultraprocessados considerada uma das barreiras para a alimentação saudável, o ambiente alimentar do consumidor, com destaque para os pequenos comércios, têm papel fundamental

no abastecimento de bairros mais periféricos e com menor nível socioeconômico, estando presentes na maioria dos municípios brasileiros (BRASIL, 2018).

Em relação às dinâmicas sociais e econômicas, os movimentos sociais são grupos de indivíduos que defendem, demandam e/ou lutam por uma causa social e política e uma forma da população exigir seus direitos. Assim como estão organizados na sociedade, os grupos possuem política de atuação própria, bem como sua maneira de operacionalizar as atividades dentro de um sistema. O MTST tem como cerne a solidariedade de classe e não tem caráter assistencialista - fato este que impulsiona os sujeitos para um papel ativo e com consciência de direitos - o que torna o Movimento e as atividades das Cozinhas Solidárias - coordenadas pelos próprios moradores - uma referência também no fortalecimento dos debates, a fim de construir a própria luta pelas demandas da comunidade (MTST, 2018).

É inegável a importância que o Movimento - e sobretudo as Cozinhas Solidárias - tem nas comunidades onde estão instaladas, especialmente pela sua função social e não apenas assistencial. As Cozinhas Solidárias doam refeições, mas também partem do princípio que a própria comunidade constrói, se envolve, edifica e busca por melhores condições, sobretudo do ponto de vista social. Assim, o Movimento acolhe, apoia e alavanca a produção de vida dos sujeitos, bem como incentiva a autonomia dos próprios moradores/ frequentadores, que por meio das Cozinhas, reúne o ato de cozinhar e o comer - como atividades de significância singular, ligada à preservação e promoção da vida.

Segundo o dicionário, “vital” é “o que é indispensável para a preservação da vida”; “vivificante; que ocasiona vida e energia” (VITAL, 2023), palavra carregada de significados, assim como o trabalho de cozinhar e nutrir - com todos os símbolos que essa atividade carrega. A conservação dos papéis sociais tradicionais de gênero no que se refere às atividades domésticas, como transformar o alimento e elaborar os fazeres culinários está historicamente e majoritariamente, a cargo das mulheres. Cozinhar constitui parte do papel edificante que foi socialmente atribuído ao feminino na produção do cuidado e, fundamentalmente, ainda que não valorizado com tamanha importância, tampouco remunerado dentro de uma estrutura social solidificada em atribuir essa carga de trabalho à mulheres, é base que sustenta e

torna possível o desenvolvimento humano pois, assim como diz o ditado popular, “saco vazio não pára em pé”, uma sociedade é construída por pessoas alimentadas (FERREIRA, 2018).

Comer é uma atividade fundamental. É, de certa forma, a primeira coisa que fazemos [ao nascer], a fonte primária de prazer e frustração, a plataforma de nossa mais tenra educação e aprendizado cultural. A comida é o nosso âmago, necessário para a nossa sobrevivência e intrinsecamente conectada às funções sociais (SCEATS, 2003).

Por questões culturais, a relação do feminino com as cozinhas está em algum lugar profundo no entrelaço da construção, do comer e do fazer. As motivações para cozinhar cercam questões práticas e com componentes afetivos, que envolve o ato como também um "fazer para o outro". A doação através de um intermediário, como a comida, pode ser considerado também uma marca feminina do cozinhar desde os primeiros tempos da humanidade (DÓRIA, 2012).

Por certo, o envolvimento de aspectos sentimentais não anulam a sobrecarga, e, muitas vezes, invisibilidade desse (árduo) trabalho. Do ponto de vista prático, é uma atividade dispendiosa em tempo e energia, e o Guia Alimentar Para População Brasileira (2014) promove a discussão da divisão das atividades do lar ao sugerir ações no plano pessoal e familiar para a desconcentração da prática culinária das mulheres. Isso implica não apenas em uma redistribuição de responsabilidades no âmbito pessoal e familiar, mas também em uma reavaliação das normas sociais que moldam as expectativas em torno do trabalho doméstico (OLIVEIRA, 2020).

Assim, cozinhar assume um papel significativo, que estrutura-se através de diversos elementos que envolvem o alimento, o indivíduo e o meio. É fundamental reconhecer que o conceito de alimentação saudável não é estático, limitado a uma definição simples baseada apenas na ingestão de nutrientes, mas também a forma de preparo dos alimentos, o grau de processamento, além de considerações sobre aspectos culturais, sociais e ambientais a cada escolha alimentar, que reflete o modo de produção de vida dos sujeitos e comunidades (LIMA, 2016).

Demo (2003) destaca que a capacidade mais impactante para a autonomia humana reside na habilidade de conhecer e aprender. A construção por meio do diálogo crítico com a realidade, esbarra no potente papel que essas mulheres desenvolvem em suas comunidades, como propagadoras de conhecimentos em alimentação e nutrição. No

contexto que estão inseridas, são agentes que interferem e transformam o modo de produção de vida dos sujeitos e aliado a políticas públicas eficazes, pode ser a chave para criar um cenário mais positivo em termos de saúde e nutrição.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) mantém uma estreita vinculação com a abordagem popular. Portanto, essa área não pode dispensar a necessidade de contextualização, uma vez que se reconhece que as experiências de aprendizagem devem estar intrinsecamente relacionadas com o cotidiano do sujeito, de modo a serem integradas à sua vida. É amplamente reconhecida a importância da produção de significado para facilitar efetivamente o processo de aprendizagem, evitando que se torne um conteúdo fragmentado, isolado e desprovido de aplicação prática na vida cotidiana.

6. LIMITAÇÕES

As entrevistas foram transcritas na íntegra para realização da análise de dados e as transcrições não foram devolvidas aos participantes para leitura e correção, sendo esta uma limitação do presente estudo. Além disso, por se tratar de estudo transversal, não é possível estabelecer relações de causa e efeito entre uma condição e seus fatores de risco ou causas. Outra limitação se refere ao tamanho da amostra, que ao se apresentar em número reduzido, permite considerar os resultados encontrados apenas para a população em questão.

7. PONTOS FORTES

Através da coleta de dados, foi possível quantificar e submeter a análises estatísticas os resultados em relação aos conhecimentos sobre alimentação e nutrição. Além disso, o trabalho não se trata apenas de compilar dados e descobrir o que as trabalhadoras pensam, mas consiste no compartilhamento de opiniões, para que seja possível entender suas motivações em diversos temas.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Num contexto de transformações significativas no cenário alimentar brasileiro nas últimas décadas, marcado por períodos variados de acesso e garantia de alimentos para toda a população, as condições de saúde e nutrição da sociedade estão intrinsecamente ligadas a mudanças sociais, influenciadas por decisões políticas. Abordagens epidemiológicas e a análise apropriada de fatores determinantes e/ou condicionantes para uma alimentação adequada revelam-se cruciais para orientar políticas alinhadas ao aprimoramento da saúde da população e à realização de direitos.

A realização da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), conforme definido pelo direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, implica considerar não apenas a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, abrangendo aspectos higiênico-sanitários e culturais e, fundamentalmente, atravessa a Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A educação desempenha um papel central na capacitação das pessoas para enfrentar desafios relacionados à alimentação, promovendo a conscientização, a autonomia dos sujeitos e a adoção de práticas alimentares que sustentem a segurança alimentar de maneira abrangente.

As Cozinhas Solidárias, estabelecidas como resposta à crise, emergiram como agentes fundamentais na luta contra a fome e na promoção de práticas alimentares saudáveis. Além de oferecerem refeições, essas cozinhas desempenham um papel vital como locais de apoio para aqueles que as buscam num momento de vulnerabilidade social extrema. O destaque é para o papel proeminente do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST), evidenciando que a ação comunitária e a solidariedade são elementos essenciais para enfrentar desafios complexos, como a insegurança alimentar.

O significativo trabalho desempenhado pelas mulheres cozinheiras dentro destas cozinhas revela uma conexão profunda entre suas motivações e o propósito desses espaços comunitários. Ao enfrentarem as dificuldades inerentes às atividades diárias, as narrativas das mulheres transcendem as adversidades cotidianas, destacando o

profundo senso de pertencimento associado ao papel social desempenhado por essas cozinhas. As nuances envolvidas no preparo das refeições não apenas evidenciam a dedicação laboriosa, mas também revelam uma satisfação intrínseca no ato diário de fornecer alimentos, mesmo diante do cansaço.

Diante da persistente fome, mesmo após o término da Emergência de Saúde Pública da pandemia, a continuidade das Cozinhas Solidárias ressalta a urgência de ações efetivas. A disseminação de informações sobre direitos, associada à promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, surge como uma estratégia essencial, respaldada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Este guia proporciona uma base sólida para iniciativas educativas e políticas públicas voltadas para a melhoria da segurança alimentar e nutricional.

Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional, orientada pelos princípios freirianos, ganha destaque ao promover práticas crítico-reflexivas, contextualizadas e socialmente sustentáveis. A valorização dos saberes populares, aliada ao reconhecimento do sujeito como detentor de direitos, integra-se a uma abordagem mais ampla de promoção da saúde e qualidade de vida.

O papel crucial desempenhado pelas Cozinhas Solidárias, ancorado na solidariedade e na ação comunitária, destaca o potencial transformador dessas iniciativas. A continuidade dessas ações, aliada a políticas públicas e a uma abordagem educativa, representa um caminho promissor para promover a segurança alimentar e nutricional no Brasil.

9. IMPLICAÇÕES PARA A PESQUISA/PRÁTICA CLÍNICA OU POLÍTICAS PÚBLICAS

A análise das Cozinhas Solidárias do MTST oferece uma perspectiva valiosa sobre a interseção entre alimentação, movimento social e saúde pública. As cozinheiras desempenham um papel central não apenas na preparação de refeições, mas também na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na disseminação de conhecimentos sobre nutrição. A conexão emocional das cozinheiras com o

movimento social e seu compromisso com a comunidade refletem uma abordagem holística para abordar as questões alimentares.

A educação alimentar e nutricional (EAN) emerge como uma ferramenta importante para capacitar as comunidades a fazer escolhas alimentares informadas. A pesquisa destaca a importância de compreender as percepções, motivações e relações com a alimentação das trabalhadoras das Cozinhas Solidárias. A EAN, quando integrada às políticas públicas de promoção da saúde e segurança alimentar, pode desempenhar um papel vital na transformação dos hábitos alimentares da população e na conscientização dos direitos dos sujeitos.

As fases subsequentes do projeto matriz, constituídas pelos dados mencionados, em conjunto com outras informações diagnósticas dos usuários, desempenharão um papel crucial como instrumento para aporte na formulação do processo formativo em educação alimentar e nutricional das trabalhadoras, em conformidade com as diretrizes delineadas pelo Guia Alimentar para População Brasileira.

10. APÊNDICES

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O Sr(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa: “Cozinhas Solidárias como dispositivos para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e perspectivas para a consolidação destes equipamentos como política pública”.

A JUSTIFICATIVA, OS OBJETIVOS E OS PROCEDIMENTOS: Como parte de projeto de pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, estou realizando um estudo que tem como objetivo central avaliar a implementação do Guia Alimentar para População Brasileira e sua relação com o Direito Humano à Alimentação Adequada no projeto das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores sem Teto (MTST). Este estudo busca ainda compreender as necessidades e perspectivas para consolidação desses equipamentos como política pública.

DESCONFORTOS, RISCOS E BENEFÍCIOS: O risco ao qual os participantes deste estudo estão expostos se limita à possibilidade de haver algum desconforto ao responder algumas perguntas. As pesquisadoras asseguram a privacidade e o total sigilo da identidade dos entrevistados na divulgação dos resultados deste estudo. Ressalta-se que, a qualquer momento, o entrevistado pode recusar-se a responder as perguntas ou retirar o consentimento e deixar de participar da pesquisa, sem qualquer prejuízo.

FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Os detalhes sobre a metodologia do estudo bem como as análises produzidas poderão ser compartilhados com os voluntários a qualquer momento. A participação de cada voluntário acontecerá apenas em uma única ocasião, seja com entrevistas individuais ou em grupo.

GARANTIA DE ESCLARECIMENTO, LIBERDADE DE RECUSA E GARANTIA DE SIGILO: O Sr(a) será esclarecido(a) sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar. O Sr(a) é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a sua recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou perda de qualquer benefício, você possui garantia ao direito à indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa que absorverá qualquer gasto relacionado garantindo assim a não oneração de serviços de saúde. Os pesquisadores irão tratar a sua identidade com respeito e seguirão padrões profissionais de sigilo, assegurando e garantindo o sigilo e confidencialidade dos dados pessoais dos participantes de pesquisa. Seu nome, ou qualquer material que indique a sua participação não será liberado sem a sua permissão. O Sr(a) não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Uma via assinada deste termo de consentimento livre e esclarecido será arquivada no Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da USP e outra será fornecida ao Sr(a). O estudo poderá ser interrompido mediante aprovação prévia do CEP quanto à interrupção ou quando for necessário, para que seja salvaguardado o participante da pesquisa.

DECLARAÇÃO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

Eu, _____,
RG. _____ fui informada(o) dos objetivos da pesquisa acima de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que em qualquer momento poderei solicitar novas informações para motivar minha decisão, se assim o desejar. Os dados desta pesquisa serão confidenciais e somente os pesquisadores terão acesso. Estou ciente de que minha participação na pesquisa não acarretará nenhum custo financeiro. Em caso de dúvidas poderei chamar a pesquisadora Ana Paula Bortoletto no telefone (11) 3061-7874.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo também poderá ser consultado para dúvidas/denúncias relacionadas à Ética da Pesquisa e localiza-se na Av. Dr. Arnaldo, 715, Cerqueira César – São Paulo, SP, horário de atendimento: de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h às 15h telefone, (11) 3061-7779, que tem a função de implementar as normas e diretrizes

regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos, aprovadas pelo Conselho.

Assinei duas vias deste termo de consentimento livre e esclarecido, o qual também foi assinado pelo pesquisador que me fez o convite e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas. Uma via deste documento, devidamente assinada, foi deixada comigo.

Declaro que concordo em participar desse estudo.

Assinatura do Pesquisador

Nome:

Data:

Assinatura do Participante

Nome:

Data:

APÊNDICE II

Instrumento de avaliação do conhecimento dos trabalhadores das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira

Questionário Sociodemográfico

1. Você se alimenta na Cozinha Solidária?

- Sim
- Não

2. Qual sua data de nascimento?

3. Você se identifica como homem, mulher ou outro?

- Homem
- Mulher
- Outro
- Não quero informar

4. Com qual raça/cor você se identifica?

- Branca
- Preta
- Amarela
- Parda
- Indígena
- Não sei
- Não quero informar

5. Qual estado você nasceu?

- Acre (AC)
- Alagoas (AL)
- Amapá (AP)
- Amazonas (AM)

- Bahia (BA)
- Ceará (CE)
- Distrito Federal (DF)
- Espírito Santo (ES)
- Goiás (GO)
- Maranhão (MA)
- Mato Grosso (MT)
- Mato Grosso do Sul (MS)
- Minas Gerais (MG)
- Pará (PA)
- Paraíba (PB)
- Paraná (PR)
- Pernambuco (PE)
- Piauí (PI)
- Rio de Janeiro (RJ)
- Rio Grande do Norte (RN)
- Rio Grande do Sul (RS)
- Rondônia (RO)
- Roraima (RR)
- Santa Catarina (SC)
- São Paulo (SP)
- Sergipe (SE)
- Tocantins (TO)

6. Qual é o seu Estado Civil?

- Solteiro
- Casado
- Separado
- Divorciado
- Viúvo
- Não quero informar

7. Você sabe ler e escrever?

- Sim

- Não

Caso resposta afirmativa:

7.a. Qual é o seu grau de instrução?

- Nenhuma instrução ou ensino fundamental incompleto
- Ensino fundamental completo ou médio incompleto
- Ensino médio completo ou superior incompleto
- Ensino superior completo
- Não soube informar

8. Qual é a sua ocupação?

- Trabalhador(a) informal
- Trabalhador(a) formal
- Trabalhador(a) autônomo
- Desempregado(a)
- Aposentado(a)
- Outros

Instruções

Este questionário é a adaptação de uma escala que foi desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS), validado por Reis & Jaime (2020) , que objetiva avaliar o conhecimento dos trabalhadores das Cozinhas Solidárias do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) sobre o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira. Ele é composto por 19 questões e leva cerca de 10 minutos para ser respondido. Você terá como opções de respostas para cada item: VERDADEIRO, FALSO ou NÃO SEI. Sempre que NÃO souber uma resposta, escolha a opção “não sei”. Responda APENAS UMA ALTERNATIVA para cada questão.

Nº	Item	Resposta
01	A combinação e o modo de preparo dos alimentos, bem como a maneira de se alimentar influenciam a saúde e o bem-estar.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
02	Uma alimentação em que predominam os alimentos ultraprocessados traz consequências negativas ao meio ambiente.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
03	Alimentos in natura ou minimamente processados devem constituir a base para uma alimentação saudável.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
04	Uma alimentação em que predominam os alimentos ultraprocessados é mais barata que aquela em que predominam os alimentos in natura ou minimamente processados.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
05	Um copo de iogurte pronto para consumo ou bebida láctea sabor morango corresponde a um copo de leite batido com morango para o café da manhã ou lanche da tarde.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
06	Café com leite, mamão e bolo de fubá caseiro são bons exemplos de alimentos para o café da manhã.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta

07	A barra de cereal e os biscoitos integrais industrializados são boas opções para as pequenas refeições.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
08	Batata, arroz, feijão, castanhas e nozes são alimentos que devem ser evitados para se prevenir o ganho de peso.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
09	O consumo de feijoada deve ser evitado por ser uma preparação que combina alimentos in natura e minimamente processados com ingredientes culinários processados.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
10	À noite, é preferível comer um lanche feito de pão de forma integral, queijo branco e peito de peru a um jantar feito de arroz, feijão, omelete e salada de alface com tomate.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
11	A inclusão de arroz e feijão no almoço ou no jantar aumenta a saciedade.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
12	O rótulo de um suco de maracujá em garrafa descreve os seguintes ingredientes: suco integral de maracujá, água, suco concentrado de maracujá, acidulante ácido cítrico,	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei

	aroma idêntico ao natural, estabilizante goma xantana, conservadores benzoato de sódio e metabissulfito de sódio, corante natural carmim e antiespumante polidimetilsiloxano. A análise do rótulo indica que se trata de um alimento ultraprocessado.	
Núm	Item	Resposta
13	Os nuggets de frango, desde que assados, podem substituir a carne de frango no almoço ou no jantar.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
14	Os óleos vegetais, como os de soja, milho, girassol ou de oliva, devem ser evitados nas preparações culinárias por serem fontes de gorduras e ricos em calorias.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
15	O envolvimento com outras atividades (TV, celular, internet) durante a refeição pode reduzir o prazer proporcionado pela alimentação.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
16	Crianças que compartilham o momento das refeições com outras crianças e/ou com os familiares em casa tendem a apresentar piores hábitos alimentares.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Núm	Item	Resposta
17	As famílias com crianças devem ser alertadas a preferir alimentos industrializados enriquecidos ou fortificados com vitaminas e minerais.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei

Nº	Item	Resposta
18	O envolvimento de toda a família no preparo das refeições é importante para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei
Nº	Item	Resposta
19	As revistas e os programas de televisão são fontes confiáveis de informações sobre alimentação saudável.	1-Verdadeiro 2- Falso 3- Não sei

APÊNDICE III

ENTREVISTAS

Perguntas	Respostas I	Respostas II	Respostas III
Quem é (nome da pessoa) e por que você se interessou em trabalhar na Cozinha Solidária?	Me chamo R.M. eu sou uma pessoa que há muitos anos eu gosto de cozinhar e eu já fazia comida para moradores de rua no centro de São Paulo e quando eu fui convidada para poder fazer esse trabalho da Cozinha Solidária, eu mais que amei, achei perfeito	Não foi interessante (interesse), foi a necessidade, entendeu? E eu tive a oportunidade que a Tia Cida me chamou e eu abracei, "tô" até hoje - mas amo fazer, entendeu? Já estava na fila e às vezes ela me chamava como voluntária, e um dia ela me chamou para fazer parte, mas eu amo.	Tia J., o povo sempre me chama de tia Jura desde quando me conheceu do Movimento. filha da vizinha a filha da minha amiga, não sei porque "Tia Jura". E eu fui convidada para trabalhar na Cozinha Solidária, eu achei muito interessante porque eu conseguia fazer mais o trabalho social, ficar mais perto das pessoas que realmente precisa de ajuda, então a Cozinha Solidária é um ponto muito interessante de acolher essas pessoas.
Como você vê o papel das Cozinhas aqui na comunidade? - Como você vê a alimentação das Cozinhas Solidárias? - Acha que as Cozinhas Solidárias contribuem para (garantia do) o Direito Humano à Alimentação Adequada?	A cozinha solidária ela agrupa muito bem aqui na comunidade, principalmente em ajudar crianças, idosos e pessoas em situações de ruas - e moradores, né? De poucas condições	Eu enxergo como uma porta se abre para eles, como se abriu para mim...assim, sabe, para eles (frequentadores) é uma "porta de escape", porque ali (nas Cozinhas) ele sabe - todos os dias - que ali se eles forem, eles vão ter, entendeu? Mas é isso que eu penso, elas (Cozinhas) são a "porta de escape" deles, para eles se alimentarem.	As cozinheiras desenvolvem um papel muito importante, apesar que muitas pessoas não vêem a importância e o valor que as cozinheiras têm, tanto nas Cozinhas Solidárias, quanto em casa de família e nos hotéis, tanto nos lugares mais importantes: sempre existe cozinheira! Então eu acho que as cozinheiras deveriam ser mais valorizadas em todo lugar, porque nós - como cozinheiras - nós não só cozinha (cozinhamos), cozinar é uma arte! Cozinhar é cantar, é amar, cozinhar é matar a fome de quem tem fome você cozinheira é aprender a amar ser cozinheira é cantar você é cozinheira é desenhar um quadro você cozinheira é pintar uma paisagem uma paisagem
Quais principais dificuldades, hoje em dia, que você enfrenta trabalhando na Cozinha, pensando nas suas atividades diárias.	Eu não vejo dificuldade nenhuma, porque eu já saía daqui de onde eu moro e ia para o centro de São Paulo, eu mesma fazendo a comida! Fazia em média 150 - 200 marmitas	Nenhuma, meu amor, graças a Deus a dificuldade mesmo é só o cansaço, mas é um cansaço feliz, entendeu? Por ser (ter) satisfação em estar fazendo comida para eles	É a dificuldade que tenho quando eu chego na janela e falo para as pessoas, que às vezes vem mais do que a gente espera, em vez de a gente entregar 150 e chega a 200 ou até mais, a gente fala "a comida acabou" esse é o momento muito ruim. Às vezes encontramos algumas pessoas agressivas também, mas a gente consegue contornar e acaba tudo bem.

<p>E além do trabalho aqui na cozinha, você cozinha em outros lugares?</p> <p>- Você cozinha em casa? Para quantas pessoas?</p>	<p>Sim, eu mesmo que faço a minha comida e faço comida também às vezes para buffet, alguns amigos que encomendam - é os pratos que eu consigo fazer. Tudo isso com muito carinho, muita dedicação, muito amor, assim como eu faço na Cozinha, com muito amor, muito carinho e muita dedicação</p>	<p>Eu cozinho só em casa, lá para mim e para o meu marido - e você sabe, né? É bom demais! Eu amo fazer isso, entendeu? Eu faço com amor!</p>	<p>Eu e meu marido e quando eu vou lá para os meus filhos têm que eu como falo comigo também amiga que eu não quero comer um pintinho diferente e a gente cozinha fora quando a cozinha é a cozinha solidária é convidada para cozinhar fora a gente vai que alimentação</p>
<p>O que significa alimentação saudável para você?</p> <p>- Você costuma se informar sobre esse tipo de assunto onde?</p>	<p>Alimentação saudável é aquela alimentação que você consegue proporcionar para você de uma bela de uma verdura (muito bem fresquinha), um alimento feito com muita paciência, muito carinho e muito amor, um prato a qual você pode saborear! Quando eu tenho dúvida de alguma coisa, eu procuro em revista ou até mesmo no "Google", aonde ele pode estar me dando mais uma orientação.</p>	<p>Alimentação saudável para mim, quando eu quero - acho que a maioria das pessoas quando querem saber de algo vai no famoso Google, né? - então, às vezes, eu busco no Google, entendeu? Para ficar mais integrada, porque mesmo assim eu tenho uma famosa "Tia Bete" (diabetes) aqui comigo, então eu tenho que andar mais na minha.</p>	<p>Alimentação saudável, para mim, é a pessoa comer bem e comer bem o arroz, feijão, a proteína (né) que é uma carne, a salada e verdura - principalmente a verdura sem agrotóxico. Para mim, é comer a comida saudável, no meu ponto de vista, né?</p>
<p>Saber mais sobre alimentação saudável poderia ajudar como no seu trabalho?</p>	<p>Para você "tá" sabendo cada vez mais de uma alimentação saudável não só no meu trabalho mas sim no meu dia a dia, no meu lar, porque eu trago do meu trabalho e eu consigo trazer o que eu aprendi cada vez mais para dentro da minha casa, uma alimentação saudável. E sempre com legumes, né? Uns legumes a qual você pode fazer tudo natural, usando tudo natural - o conhecimento que eu mais gosto. Também é sempre bom uma boa revista, fica aparecendo para mim aqui livros de alimentação saudável no Google, aparece para mim aqui sempre e eu sempre tô dando uma olhadinha, isso é</p>	<p>Seria bom não só para gente que trabalha lá, mas para eles, que fariam parte da alimentação, entendeu? A gente fazia (faria) saudável para a gente e para eles, que são os mais necessários (necessitados), né? Quem não entende, não sabe de uma alimentação saudável, entendeu (meu amor)? Beijo, fica com Deus e que Deus abençoe a sua vida, tá</p>	<p>Aqui a gente sim fala é (sobre) a alimentação saudável, que a gente ajuda aqui. Porque a alimentação saudável é você pode fazer a sua comida: arroz, feijão, verdura e proteína. Mas além disso você tem que saber o que que você coloca nessa comida, por exemplo, muitas pessoas aqui a gente já faz e deu palestras sobre os temperos. Então "Sazón", "Arisco" e "caldo de Knoor" isso daí não pode colocar na comida, porque se não, não se torna uma alimentação saudável, porque isso aí prejudica a saúde, então até nisso a gente tem que ter cuidado com as pessoas, o jeito de fazer comida para as pessoas e também a gente passa adiante o que a gente aprende, a gente passa adiante para as pessoas da comunidade, ensinando como</p>

	<p>fundamental o conhecimento que a gente deve ter - muito maravilhoso, obtenho através disso! Verduras e legumes fresquinhos: eu super indico!</p>		<p>realmente é alimentação saudável”</p>
--	---	--	--

11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes**. Fortaleza: Edições UFC, 2018. 120p.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Traduzido por Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

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.

BRASIL. **Lei Nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2006

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** / Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Mapeamento dos desertos alimentares no Brasil**. Secretaria Executiva da Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN) Brasília (DF); 2018. Disponível em https://aplicacoes.mds.gov.br/sagirmps/noticias/arquivos/files/Estudo_tecnico_mapeamento_desertos_alimentares.pdf. Acesso em 17 nov 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Programa Cozinha Comunitária**. Brasília (DF); 2016. Disponível em: <<https://www.gov.br/pt-br/acesso-a-informacao/carta-de-servicos/desenvolvimento-social/inclusao-social-e-produtiva-rural/programa-cozinha-comunitaria>>. Acesso em: 23 nov. 2023.

BRASIL. **Emenda Constitucional no. 64, de 04 de set. de 2010**. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. Diário Oficial da União - DOU 05 set. 2010. Brasília: 2010. Disponível em: www.planalto.gov.br/ccivil_03/constiticao/emendas/emc/emc64.htm

BRASIL, SECRETARIA-GERAL da Presidência da República. **Marco de Referência da Educação Popular para as Políticas Públicas**. Brasília/DF: Secretaria-Geral, 2014.

CAMPELLO, Tereza; BORTOLETTO, Ana Paula (Org.) **DA FOME À FOME: diálogos com Josué de Castro**. São Paulo: Elefante, 2022. 336 p.

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

DOWBOR, L. **Fome, uma decisão política e corporativa**. In: CAMPELLO, Tereza; BORTOLETTO, Ana Paula (Org.). **DA FOME À FOME: diálogos com Josué de Castro**. São Paulo: Elefante, 2022. 336 p.

DEMO, Pedro. **Pobreza da pobreza**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. 2022. **The State of Food Security and Nutrition in the World 2022. Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable**. Rome, FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>

FERREIRA, W.J, WAYNE L.S. **A cozinha das mulheres: mulheres de espaço de domesticação ao de empoderamento a partir de saberes e fazeres culinários**. Revista Eletrônica dos Discentes de Mestrado em História da UFRN, 2018. Disponível em: <http://www.cchla.ufrn.br/espacialidades/v13/2018-dossie05.pdf>

FONTANA, S. Z. **O PAPEL DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO POPULAR NA ESCOLA**. Salão do Conhecimento, [S. I.], v. 5, n. 5, 2019. Disponível em: <https://publicacaoseeventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/12386>. Acesso em: 21 nov. 2023.

GAMBA, J.C.M. **O direito humano à alimentação adequada: revisitando o pensamento de Josué de Castro**. Revista Jurídica da Presidência. 2010; 52– 81

HAJE, L. **Projeto cria programa Cozinha Solidária para distribuir alimentos à população em situação de vulnerabilidade social**. Agência Câmara de Notícias, 23 fev 2023. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/940664-projeto-cria-programa-cozinha-solidaria-para-distribuir-alimentos-a-populacao-em-situacao-de-vulnerabilidade-social/>. Acesso em 01 nov 2023.

LEÃO, M. M.; RECINE, E. **O direito humano à alimentação adequada**. In: TADDEI, J. A.; LANG, R. M. F.; LONGO SILVA, G.; TOLONI, M. H. A. Nutrição em em: <https://www.brasildefato.com.br/2022/06/27/conheca-as-cozinhas-solidarias-do-mtst-que-distribuem-refeicoes-gratuitas-por-todo-o-brasil>. Acesso em: 21 maio 2023.

LIMA, J. D. **Quanto custa a sua comida?**. IDEC - Instituto de Defesa do Consumidor. 11 de maio de 2021.IDEC na Imprensa. Disponível em: <<https://idec.org.br/idec-na-imprensa/quanto-custa-sua-comida>>. Acesso em: 20 nov. 2023.

LIMA, P. S. S, BEZERRA, P. **Uma análise do conceito de alimentação saudável no documento “Guia Alimentar para a População Brasileira”**. Centro de Educação UFPE, 2016. Disponível em: chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ufpe.br/documents/39399/2404730/LIMA%3B+BEZERRA++2016.1.pdf/5eec8990-83b5-4fa1-8ffd-94cebbd4dbe". Acesso em 18 de nov 2023.

MAIA E.G, DOS PASSOS C.M, LEVY R.B, BORTOLETTO A.P.M, MAIS L.A., CLARO R.M. **O que esperar do preço dos alimentos saudáveis e não saudáveis ao longo do tempo? O caso do Brasil**. Nutrição em Saúde Pública . 2020;23(4):579-588. doi:10.1017/S1368980019003586

MONTEIRO, C. A. et al. **“Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil”**. Public health nutrition, v. 18, n. 13, pp. 2311-22, 2015.

MONCAU, G. **Cozinhas solidárias: projeto do MTST já distribuiu um milhão de refeições e ganha prêmio da ONU**. Brasil de Fato, São Paulo, 16 dez 2022. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2022/12/16/cozinhas-solidarias-projeto-do-mtst-ja-distribuiu-um-milhao-de-refeicoes-e-ganha-premio-da-onu>. Acesso em: 28 maio 2023.

MONTEIRO, M. **Cozinhas solidárias proporcionam refeições a pessoas em insegurança alimentar em Fortaleza**. G1, Ceará, 24 jul. 2022. Disponível em: <https://g1.globo.com/ce/ceara/noticia/2022/07/24/cozinhas-solidarias-proporcionam-refeicoes-a-pessoas-em-inseguranca-alimentar-em-fortaleza.ghtml>. Acesso em: 21 maio 2023.

MONTEIRO, C. A. et al. **“Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil”**. Public health nutrition, v. 18, n. 13, pp. 2311-22, 2015.

MTST. **Cozinha Solidária**. In: **Cozinha Solidária - O Projeto**. [S. I.], setembro/2022. Disponível em: <https://www.cozinhasolidaria.com/#projeto>. Acesso em: 21 maio 2023.

MTST. **Guilherme Boulos: Verdades e mentiras sobre os Sem-Teto**. [S. I.], maio/2018. Disponível em: <https://mtst.org/mtst/guilherme-boulos-verdades-e-mentiras-sobre-os-sem-teto/>. Acesso em: 17 novembro 2023.

NUPENS. **Guia Alimentar para a população brasileira**. 2021. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/nupens/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira/>. Acesso em 28 maio. 2023.

OLIVEIRA, M. S. DA S.; SANTOS, L. A. DA S. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação**. Ciência & saúde coletiva, v. 25, n. 7, p. 2519–2528, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19.** In: OMS declara fim da Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional referente à COVID-19. [S. I.], 5 maio 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/5-5-2023-oms-declara-fim-da-emergencia-saude-publica-importancia-internacional-referente>. Acesso em: 21 maio 2023.

PEREIRA, R.A.; YOKOO, E.M.; ARAÚJO, M.C. **Evolução da má-nutrição na população brasileira.** Rio de Janeiro, Fundação Oswaldo Cruz, 2022. 46 p. Disponível em: https://saudeamanha.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/03/Pereira-RA-Yokoo-EM-Araujo-MC_Evolucao-da-ma-nutricao-na-populacao-brasileira_TD_80_versao-final-1.pdf

REDESAN - FAURGS - UFRGS - MDS. **Equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional.** Ações educativas nos equipamentos públicos de alimentação e nutrição de Lauro de Freitas - BA. Porto Alegre, 2011. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/equipamentos_publicosSANpdf.pdf. Acesso em 29 maio.2023.

REDE PENSSAN. **2º Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil.** Disponível em: <https://pesquisassan.net.br/2o-inquerito-nacional-sobre-inseguranca-alimentar-no-contexto-da-pandemia-da-covid-19-no-brasil/>. Acesso em: 28 mai. 2023.

REIS, L.C, JAIME, P.C. **Conhecimento e percepção de autoeficácia e eficácia coletiva de profissionais de saúde para a implementação do Guia Alimentar na Atenção Básica.** DEMETRA, Rio de Janeiro, v.14, 2019

RIBEIRO, A.P. **Cozinhas Solidárias: o combate à fome nos territórios e nas ocupações do MTST.** In: CAMPOLLO, Tereza; BORTOLETTO, Ana Paula (Org.). DA FOME À FOME: diálogos com Josué de Castro. São Paulo: Elefante, 2022. 336 p.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, p. 455-462, 2012.

SCEATS, Sarah. **Food, consumption and the body in contemporary women's fiction.** Cambridge: Cambridge University Press, 2003.

VITAL. In: DICIO, **Dicionário Online de Português.** Porto: 7Graus, 2023. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/vital/>>. Acesso em: 20/12/2023.