

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/335841979>

Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável

Article · September 2019

CITATIONS

2

READS

643

7 authors, including:



Sônia M de Figueiredo

Universidade Federal de Ouro Preto

38 PUBLICATIONS 239 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Rachel B Caligiorne

Santa Casa de Belo Horizonte

76 PUBLICATIONS 1,127 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Diagnóstico molecular das micoses sistemicas [View project](#)



HIV research [View project](#)

Sônia Maria de Figueiredo*
Márcia Christina Dornelas de Freitas**
Joseane Maria Tobias da Silva**
Sidney Augusto Vieira Filho**
Rachel Basques Caligiorne***

RESUMO

Dentre as ações que podem ser adotadas, no intuito de diminuir a ocorrência das doenças crônicas não transmissíveis está a utilização da educação nutricional, sabendo que através de uma alimentação inadequada tem-se maior probabilidade em desenvolver diversas doenças. Essa prevenção está voltada para mudanças do estilo de vida, incluindo alterações no consumo alimentar. Oficinas de culinária representadas por um conjunto de aromas e sabores característicos de certa cultura podem tornar alimentos mais atraentes e apetitosos, além de envolver participantes, leva-os à reflexão e às trocas de experiências. O objetivo foi analisar a utilização das oficinas de culinária como método de intervenção educativa para promoção de uma alimentação saudável. Metodologia baseou-se no levantamento bibliográfico nos bancos de dados eletrônicos Medline e Scielo com os critérios de inclusão artigos publicados entre os anos de 2000 a 2012 que abordassem o tema oficinas de culinária como metodologia para educação nutricional ou promoção da saúde. As palavras utilizadas na busca foram culinária e/ou cooking, health promotion, cooking workshop e nutritional education. De acordo com material encontrado, esse método de educação nutricional demonstrou ser eficaz na promoção da alimentação saudável, proporcionando ao educando maiores conhecimentos sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde, motivando à mudança e manutenção de hábitos alimentares, resultando na melhoria da qualidade de vida dos envolvidos. Conclusão: Poucos estudos foram encontrados sobre o tema, porém a prática de oficinas é muito recomendada profissionais de nutrição que trabalham com Atenção Primária em Saúde, pois o aperfeiçoamento das técnicas de culinária favorece a adesão às dietas propostas e à motivação do paciente ao tratamento proposto.

Palavras chaves: oficinas, educação nutricional, promoção da saúde, saudável.

1 INTRODUÇÃO

A Culinária pode ser compreendida como à arte de transformar os alimentos, sendo representada por um conjunto de aromas e sabores característicos de certa cultura. No processo culinário se incluem a escolha de alimentos e a constância de sua utilização, técnicas de preparação e produção de sabores característicos. A literatura descreve que o marco inaugural da culinária ocorreu por volta de 500 mil anos a.C, na era em que o homem aprendeu a dominar o fogo e a utilizá-lo na transformação dos alimentos crus em cozidos (GARCIA; CASTRO, 2011).

É dado à culinária também reconhecimento social, já que essa serve como subsídio para a organização da sociedade e foi conferido a ela o papel de atribuir

responsabilidades, partilhas e vínculos afetivos que se constituíram com o preparo da comida (ALVES; GUIMARÃES, 2011). Neste contexto, os padrões alimentares do ser humano resultam da relação dos homens com seus semelhantes e com o meio, da aquisição de conhecimento e da herança cultural (AUGUSTO et al., 2011; GARCIA; CASTRO, 2011).

Quando se diz que é necessário respeitar a cultura alimentar de determinado povo, não se está apenas fazendo alusão ao simples ato de comer e cozinhar, mas também a uma série de significados simbólicos e históricos (ARAÚJO; MONTEBELLO; BOTELHO, 2009). Devido às constantes mudanças que vêm ocorrendo na sociedade, como, inclusão da mulher no mercado de trabalho, ampliação do consumo de alimentos e evolução dos alimentos processados, as

* Instituto de Ensino e Pesquisa da Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte. Belo Horizonte, MG - E-mail: smfigue@gmail.com

** Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Nutrição. Ouro Preto, MG.

práticas alimentares estão passando por construções e transformações, podendo ser perdidas ao longo da história (FIGUEIREDO et al., 2010).

O processo de escuta, interação entre os indivíduos e observação do comportamento frente aos alimentos é indispensável para que ocorram trocas de informações e mudanças na percepção de saúde e educação alimentar e nutricional entre todos os envolvidos (CHIESA; WESTPHAL, 1995; FREIRE, 2003).

A definição de saúde, atualmente, engloba um processo extremamente complexo, que excede a relação saúde-doença e está relacionado à qualidade de vida, compreendendo fatores como cidadania, conscientização, condições de moradia e nível sócio econômico da população e na busca incessante para que se tenha uma vida saudável, destaca-se a promoção da saúde (CAVALCANTI et al., 2011; IERVOLINO; PELICIONI, 2001). Para promover saúde, torna-se necessário impulsionar o indivíduo a adotar medidas que o leve à reflexão, mudança de hábitos alimentares, um processo de educação em saúde (BUSS, 2000).

A prática da educação em saúde por meio do diálogo e da troca de conhecimentos, como nas oficinas de culinária, proporciona melhor entendimento e aperfeiçoamento do conhecimento científico, indo de encontro ao saber popular através da transmissão de informações e trabalhos realizados com a população estimulando-os de forma sutil a solucionar seus próprios problemas e promover mudanças (SILVA et al., 2009; DUARTE; BORGES; ARRUDA, 2011).

Para que ocorra mudanças efetivas é necessário que os educadores (profissionais de saúde) possam adaptar ambientes para obtenção de resultados eficazes por meio dos para traduzirem em práticas de ensino a realidade, como é o caso das oficinas de culinária (FULLAN; HARGREAVES, 2001).

Atualmente, promoção de saúde e a educação alimentar e nutricional por meio de oficinas de culinária tornou-se ferramenta estratégica para políticas de saúde mundiais, cujo objetivo é restaurar vínculo entre saúde, adesão, bem-estar social e qualidade de vida (AUGUSTO et al., 2011).

Educação alimentar e nutricional por meio das oficinas de culinária é um processo que envolve participação do educando e do educador, no qual há transmissão de conhecimentos que auxiliem o educando na escolha de uma alimentação saudável, não se limitando apenas na transferência de informações, mas promovendo melhorias no comportamento alimentar, orientando-o sobre nutrientes e benefícios oriundos de certos alimentos e possíveis danos que outros podem causar ao organismo humano, quando esses não são utilizados

de forma quantitativa e qualitativamente corretos. Para que essa forma de educação possa ser eficaz é fundamental respeitar a cultura do indivíduo e, acima de tudo, auxiliar o educando a escolher alimentos que atendam suas necessidades fisiológicas, psicológicas e sociais (CAMOSSA; JUNIOR; MACHADO, 2005; CASTRO et al., 2007).

Para a promoção eficaz do modelo educacional concreto, que são as oficinas de culinária, Figueiredo e outros (2010), ressaltam que se deve trabalhar não só com a parte química dos alimentos, mas com todos os fatores que influenciam na conduta alimentar, com os processos relacionados às práticas alimentares ou oficinas de culinária (quantidade, qualidade, de que maneira, em quais momentos, localidade e com quem se come), com a escolha de alimentos e aspectos referentes ao seu modo de preparo. Estes autores ainda relatam que para efetivar essa prática é necessário que haja modelos capazes de olhar o ser humano enquanto único, contextualizando-o à sua orientação dietética e respeitando suas práticas cotidianas para que o atendimento em saúde seja eficaz.

Sabendo-se que é necessário adotar ferramentas viáveis para a obtenção de resultados positivos em educação alimentar e nutricional, surge as oficinas de culinária como estratégia efetiva de promoção da saúde, buscando desenvolver aptidões pessoais através do estímulo à autonomia e atitudes dos participantes (BALDISSERA, 2009).

Através da arte culinária, o ser humano aprendeu a tornar os alimentos mais atraentes e muito mais apetitosos e, buscando obter resultados em saúde e nutrição na aplicabilidade da culinária são empregados vários recursos, tais como: diversificadas formas de cocção, vários tipos de cortes, harmonia de cores e sabores e inovações na formulação de receitas. Esses recursos quando bem aplicados são capazes de gerar grandes mudanças nos indivíduos, pois é a troca de experiência entre os participantes promove reflexões a respeito das relações entre alimentação, cultura e saúde (FIGUEIREDO et al., 2010). É permitido ainda através dela, propiciar o conhecimento dos participantes a cerca do valor nutricional, da qualidade microbiológica dos alimentos e lembrar aspectos culturais alimentares esquecidos (BALDISSERA et al., 2009).

Entretanto, diante do exposto é preciso analisar a utilização das oficinas de culinária como método de intervenção educativa para promoção de uma alimentação saudável.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Metodologia baseou-se no levantamento bibliográfico nos bancos de dados eletrônicos Medline

e Scielo com os critérios de inclusão artigos publicados entre os anos de 2000 a 2012 que abordassem o tema oficinas de culinária como metodologia para educação nutricional ou promoção da saúde. As palavras utilizadas na busca foram culinária e/ou cooking, health promotion, cooking workshop e nutritional education. Foram analisados 20 artigos sobre educação nutricional, promoção da saúde e oficinas de culinária, sendo que cinco artigos eram sobre oficinas de culinária e educação alimentar e nutricional onde dois eram revisão da literatura e dois sobre delineamento e experimentação, demonstrando poucos artigos abordando o tema em questão publicados no período da pesquisa. Foram usados trabalhos que discutissem a educação nutricional, identificando a princípio, a relação direta dos mesmos com a educação em saúde.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar a utilização de oficinas como método foram obtidas respostas nos artigos que permitiram construir quatro idéias centrais sobre intervenção educativa, utilizando oficinas de culinária como eixo estruturante de um método educativo para promoção da alimentação saudável: 1) mudanças no estilo de vida; 2) mudança nos hábitos alimentares; 3) resgate da cultura alimentar e 4) mudanças na autoestima dos participantes.

A problemática trabalhada ganha importância tendo em vista que há uma tendência de valorização das políticas públicas relacionadas à alimentação e nutrição, pautando-se na educação nutricional (CAMOSSA et al., 2005).

Existem várias metodologias para a abordagem da educação em saúde, podendo se destacar a pedagogia de Paulo Freire (1983), que se embasa no diálogo, ou seja, na troca de experiência, um intercâmbio entre o conhecimento científico e aquele reproduzido informalmente, no qual cada um tem muito a doar e a receber. Assim, na proposta de oficinas de culinária, pesquisadores e alunos envolvidos atuam juntos para proporcionar uma mudança na percepção quanto à sua própria realidade (CAMOSSA; JUNIOR; MACHADO, 2012).

Segundo Cervato e outros (2005) educação em nutrição tem ganhado evidência em diferentes trabalhos epidemiológicos, destacando-se naqueles em que os resultados demonstram correlação entre comportamento alimentar e enfermidades.

Alguns estudos realizados demonstraram que oficinas de culinária podem constituir um eixo estruturante no processo educativo, útil na promoção da alimentação saudável para diversos públicos, como pode ser observado nesta pesquisa, os quais serão

descritos a seguir (CASTRO et al., 2007; GARCIA; CASTRO, 2011; FIGUEIREDO et al., 2010).

Castro e outros (2007) constataram que oficinas de culinária proporcionam mudanças no estilo de vida aos participantes, motivação, reflexão, aprendizado, estímulo ao melhoramento de habilidades culinárias e subsídios para preferência e práticas alimentares saudáveis.

Pesquisadores da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília relataram que atualmente, profissionais da área de saúde estão se preocupando mais em priorizar a educação nutricional, para que haja mudança de hábitos alimentares praticados de forma errônea, resgatando a culinária como ação educativa, valorizando a participação das pessoas e a cultura regional, já que esses aspectos são importantes para se promover a alimentação saudável (RODRIGUES; RONCADA, 2008).

De acordo com estudos realizados por Figueiredo e outros (2010), a população geral está apresentando hábitos alimentares inadequados, propiciando o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis consumindo alimentos com baixo teor de frutas, hortaliças e com elevado teor de gordura saturada, gordura trans e carboidrato simples, contribuindo para o aumento da obesidade. Sendo assim, os mesmos autores relatam que para obter hábitos alimentares corretos, é necessário que ocorra mudanças no estilo de vida, através da reeducação alimentar e para que essa seja alcançada é necessário que o indivíduo tenha vontade própria, busque motivação para obter resultados positivos. A alimentação tem grande potencial para modificar certas enfermidades como a obesidade, o câncer, doenças cardiovasculares, hipertensão, promovendo o bem estar físico e mental do indivíduo (GARCIA; CASTRO, 2011).

Em um trabalho realizado por Baron, Silva e Oliveira (2005), por meio de oficinas de culinária com alunos da 4ª série de uma escola pública de Florianópolis, onde as preparações eram elaboradas com ingredientes não apreciados pelos alunos e que após aplicarem a técnica correta e ao combinarem sabiamente os sabores dos alimentos, puderam apreciar novos pratos. Essa experiência proporcionou aos integrantes da pesquisa a oportunidade de conhecer o valor nutricional de cada ingrediente e juntamente com pais e pedagogos saborearam as receitas elaboradas. Essa atividade, na qual envolveu os alunos, demonstrou ter sucesso em relação à melhoria na aceitabilidade de alguns alimentos nutritivos que geralmente são rejeitados por crianças, mas ao serem adicionados em pratos variados se tornam bem apreciados, podendo vir a fazer parte do dia a dia dos participantes.

Muitas vezes faltam ferramentas concisas para que os profissionais possam obter bons resultados na prática da educação nutricional, Rodrigues e Roncada (2005), realizaram um trabalho com objetivo de recuperar fundamentos e conceitos do aconselhamento nutricional, os quais são utilizados como referência para atividades que envolvem orientação e educação nutricional. Os mesmos autores afirmam que o nutricionista está utilizando como estratégia educativa, o resgate do aconselhamento dietético, o qual é um instrumento que permite ao profissional intervir sobre o hábito alimentar do cliente, sem interferir em sua cultura, aprimorando assim a habilidade e o potencial do nutricionista.

Mintz (2001) relata que quando se almeja impulsionar alguém a mudar hábitos alimentares, é necessário estar ciente que a comida pode representar muito mais que um simples prato, pois comida é cultura, afeto e memória. O mesmo autor diz que desde criança os seres humanos aprendem a manter certa postura em relação à comida por estar relacionada aos vínculos afetivos. Essa formação dos hábitos alimentares revela a identidade social de cada indivíduo, pois a cultura a qual eles pertencem é demonstrada através do modo de como se interagem com os alimentos. Eles ainda enfatizam que se aprende na infância a respeito da comida e, que no decorrer da vida adulta podem ocorrer mudanças nos hábitos alimentares, porém a memória do primeiro aprendizado permanece por vida toda na consciência do indivíduo facilitando a socialização alimentar.

A formação de hábitos inicia na infância e o ser humano ao sentir odores e sabores relembra momentos vividos, estimulando a seleção do consumo de alimentos levando o indivíduo a ter preferência por aquele determinado alimento, pois a ele está remetido momentos da história do sujeito. No entanto, percebe-se que a cultura alimentar está relacionada a mínimos detalhes individuais, o que dificulta a modificação dos comportamentos relacionados à alimentação, levando o paciente a seguir determinados planos de reeducação alimentar (FERRACCIOLI; SILVEIRA, 2010).

Pode-se ainda relacionar as escolhas alimentares diretamente ao gosto e ao olfato, no qual são aprendidos culturalmente. No organismo humano temos reações fisiológicas que explicam essas escolhas, assim, em seu entendimento Garcia e Castro (2011), descrevem que a percepção e a sensação unem o físico e o psicológico. Estes autores relatam que através de sinais químicos (sensação) e impulsos elétricos, o organismo transmite estímulos do meio externo para o cérebro, e esses estímulos são organizados, decifrados, processados por meio da percepção e esta

é guiada por todas as experiências vividas. Pode-se inferir que os sistemas perceptivos estão diretamente ligados no que diz respeito à memória, a emoção, a aprendizagem e a linguagem.

Lima (2004) realizou um trabalho em um município do interior de São Paulo, sobre educação nutricional para diabéticos em uma unidade do Programa de Saúde da Família (PSF), o objetivo era avaliar pacientes atendidos nessa unidade e a evolução do conhecimento dietoterápico. A autora embasou-se na educação problematizadora de Paulo Freire e dirigiu seus estudos através de encontros de grupos e visitas domiciliares. Dentre os resultados obtidos a autora comprovou a complexidade do processo de ensino-aprendizagem e seus limites, visto que os indivíduos são diferentes entre si, com experiências únicas e alcançam um entendimento único dos assuntos trabalhados durante os processos educativos. Em geral, a autora concluiu que o trabalho educativo é de importância crucial para a construção de conhecimentos da alimentação em diabetes e que além de fornecer mais do que um espaço educativo, proporciona apoio social e lazer.

Ainda de acordo com estudos realizados por Garcia e Castro (2011), abrangendo alguns aspectos da culinária referente a dois conjuntos de famílias do interior de São Paulo, compostos por grupos socioeconomicamente diferentes. Este grupo procurou conhecer como estava sendo o impacto da restrição alimentar nesses indivíduos, principalmente com a restrição do sal por serem portadores de hipertensão arterial. Como uma manifestação de autocuidado, os indivíduos adotaram a culinária como uma prática cotidiana, essa interferência na alimentação propiciou a mudança dos hábitos alimentares dos participantes, pois levaram novas habilidades no manejo da comida em diferentes situações e em diferentes públicos alvo, mostrando sua eficácia como estratégia educacional.

Ao analisar os trabalhos de Silva (2009) com educação em saúde a portadores de diabetes mellitus tipo 2, constatou-se que a educação em saúde vinculada à cidadania e a modificação de comportamento objetiva propiciar condições para o indivíduo modificar comportamentos não desejados à saúde, nesse caso o público alvo é o próprio objeto a ser modificado. O educador (profissional da saúde) e o educando (público alvo) aprendem com experiências mútuas, fazendo com que o processo seja naturalmente desenvolvido e gere mudanças para os envolvidos de forma prazerosa. Sendo assim, concluiu que a efetivação de encontros educativos participativos possibilita alterações expressivas no estilo de vida que resultaram na promoção da vida saudável e do bem-estar.

Segundo Freire (1991), a educação é a base para a transformação da sociedade, ao entender isso, e ao reconhecer suas necessidades de mudanças, o ser humano será capaz de modificar a si e o meio onde vive.

4 CONCLUSÃO

Ao analisar a capacidade das oficinas de culinária como eixo estruturante de um método educativo para a promoção da alimentação saudável conclui-se que o método dentro da educação alimentar e nutricional pode ser eficaz como estratégia educativa. Pode ser

uma das ferramentas de promoção de mudança, pois proporciona uma experiência de vivência e reflexão aos participantes sobre relações entre alimentação, cultura e saúde, motivando à mudança e a manutenção de bons hábitos alimentares.

Poucos estudos foram encontrados sobre o tema, porém a prática de oficinas é muito recomendada profissionais de nutrição que trabalham com Atenção Primária em Saúde, pois o aperfeiçoamento das técnicas de culinária favorece a adesão às dietas propostas e à motivação do paciente ao tratamento proposto.

Cooking workshops: educational method for promoting healthy eating

ABSTRACT

Among the actions that can be taken in order to reduce the occurrence of chronic diseases are the use of nutritional education, knowing that through improper feeding have a higher probability of developing various diseases. This prevention is focused on the changes in lifestyle, including changes in the food consumption. How effective strategy for health promotion, arise cooking workshops, which besides being represented by a set of aromas and flavors characteristic of a certain culture, they can make food more attractive and appetizing, and engage participants, leading them to reflection and exchange experiences. The objective was to analyze the use of cooking workshops as a method of intervention aimed at promoting healthy eating. Methodology was based on the literature on electronic databases Medline and SciELO with the inclusion criteria of articles published between the years 2000 to 2012 that addressed the topic of cooking workshops as a methodology for nutrition education and health promotion. The words used in the search were food and/or cooking, health promotion, cooking and nutritional education workshop. According to material found, this method of nutrition education was effective in promoting healthy eating by providing the learner more knowledge on the relationships between food, culture and health, motivating change and maintenance of eating habits, resulting in improved quality lives of all involved. Conclusion: Few studies have been published on this subject, but the practice of workshops is highly recommended nutrition professionals working in primary health care, since the improvement of cookery techniques favors adherence to the diets proposals and motivation of the patient to the proposed treatment .

Keywords: workshops, nutrition education, health promotion, healthy.

Os trabalhos de oficinas de culinária que aqui foram expostos demonstraram que é possível alcançar resultados positivos na vida dos indivíduos, porém é preciso de mais pesquisas sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ALVES, D. A.; GUIMARÃES, G. As práticas educativas em saúde e a Estratégia Saúde da Família. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio Grande do Sul, v 16, n.1, p319-325, 2011.
- ARAUJO, W.M.C.; MONTEBELLO, N.P.; BOTELHO, R.B.A. **Alquimia dos Alimentos**, São Paulo, SENAC, v 2, n.1, p560, 2009.
- AUGUSTO, V G. et al. Promoção de saúde em unidades básicas: análise das representações sociais dos usuários sobre a atuação da fisioterapia. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v16, n.1, p957-963, 2011.
- BALDISSERA, I, et al. Uma experiência de educação nutricional no enquadre terapêutico da dependência química. **Revista Eletrônica de Extensão**, Chapecó, v. 6, n. 7, p150-160, 2009.
- BARON, T. P.; SILVA, R. V.; OLIVEIRA, A. C. S. A. Alimentação como fator promotor da saúde. **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v1, n 2, p1-11, 2005.
- BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v5, n1, p163-177, 2000.
- CAMOSSA, A. C. A., et al. Educação nutricional: uma área em desenvolvimento. **Alimentação e Nutrição**, Araraquara, v16, n.4, p 349-354, 2005.

- CAMOSSA, A. C. A.; JUNIOR, R. T.; MACHADO, M. L.T. O fazer teórico-prático do nutricionista na estratégia saúde da família: representações sociais dos profissionais das equipes. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v 25, n1, p 89-106, 2012.
- CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v20, n6, p.571-588, 2007.
- CAVALCANTI, C. L. et al. Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v 16, n 5, p 2383-2390, 2011.
- CERVATO, A. M., et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Revista de Nutrição**, Campinas, SP, v 18, n1, p 41-52, 2005.
- CHIESA, A. M.; WESTPHAL, M. F. A sistematização de oficinas educativas problematizadoras no contexto dos serviços públicos de saúde. **Saúde em Debate**, v. 46, p. 19-22, 1995.
- DUARTE, S. J. H.; BORGES, A. P.; ARRUDA, G. L. Ações de enfermagem na educação em saúde no pré-natal: relato de experiência de um projeto de extensão da Universidade Federal do Mato Grosso. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**. Mato Grosso v1, n. 2. p. 277-282, 2011.
- FERRACCIOLI, P.; SILVEIRA, A. E. A influência cultural alimentar sobre as recordações palatáveis na culinária habitual brasileira. **Revista de Enfermagem**, Rio de Janeiro, v18, n.2, p.198-203, 2010.
- FIGUEIREDO, S. M. et al. Oficinas de culinária aplicadas na promoção da alimentação saudável através do aproveitamento integral de alimentos. **Revista e-Scientia**, Belo Horizonte, v3, n. 1, p. 39-48, 2010.
- FREIRE, P. **A educação na cidade**. São Paulo: Cortez, 1991.
- FREIRE, P. **Educação como prática da Liberdade**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, v.3, p.132. 2003.
- FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 13. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1983.
- FULLAN, M.; HARGREAVES, A. **Por que é que vale a pena lutar? o trabalho de equipe na escola**. Porto: Porto Editora, , 2001.
- GARCIA, R. W. D.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.
- IERVOLINO, S. A.; PELICIONI, M. C. F. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. **Revista Enfermagem Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 35, n.2, p.115-121, 2001.
- LIMA, K. A. **Análise do processo de construção do conhecimento dietoterápico de pacientes diabéticos atendidos no programa saúde da família do município de Araras**. 2004. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2004.
- MINTZ, S.W. Comida e Antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, Bauru, v. 16, n. 47, p.31-41, 2001.
- RODRIGUES, L.P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro v. 19, n. 4, p. 315-322, 2008.
- SILVA, A. R. V. et al. Educação em saúde a portadores de diabetes mellitus tipo 2. **Revista Rene**, Fortaleza, v. 10, n. 3, p. 146-151, 2009.

Enviado em //

Aprovado em //