

DESENVOLVENDO HABILIDADES CULINÁRIAS ENTRE OS RESIDENTES DA MORADIA ESTUDANTIL DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

Karen de Fátima Saraiva Guimarães Silva

Universidade Federal do Pará – Pará

Letícia da Silva Oliveira

Universidade Federal do Pará – Pará

Rafael da Silva Chaves

Universidade Federal do Pará – Pará

Matheus Kayky Pereira de Souza

Universidade Federal do Pará – Pará

Caroline Marry Vaz Lavareda

Universidade Federal do Pará – Pará

Thais de Oliveira Granado Santos

Universidade Federal do Pará – Pará

Erika Vasconcelos de Oliveira

Universidade Federal do Pará – Pará

Elenilma Barros da Silva

Universidade Federal do Pará – Pará

Lais Pinon de Carvalho

Universidade Federal do Pará – Pará

Xaene Maria Fernandes Duarte Mendonça

Universidade Federal do Pará – Pará

RESUMO

As habilidades culinárias são essenciais para o preparo seguro de alimentos, abrangendo técnicas básicas e avançadas, tanto para cozinheiros domésticos quanto para profissionais. Em ambientes de moradia estudantil, onde os residentes frequentemente preparam suas próprias refeições, essas habilidades são ainda mais cruciais. Este estudo investigou o impacto de oficinas culinárias na qualidade das refeições e no uso eficiente de insumos alimentares em uma Instituição Federal de Ensino (IFE). Antes das oficinas, foi realizada uma visita ao local para avaliar as necessidades e os recursos disponíveis, e os residentes preencheram um questionário sobre suas atitudes e habilidades culinárias. Durante as oficinas, orientadas por tutores de Nutrição, os participantes aprenderam sobre higienização, técnicas de preparo e armazenamento, seguindo um programa de oito etapas, que incluiu o preparo e a degustação de receitas. Após as oficinas, os participantes responderam a um questionário



final para avaliar os resultados. Com a participação de 31 residentes, as oficinas abordaram desde práticas de higienização e preparo até organização e apresentação dos alimentos. Os resultados mostraram que 97,4% dos participantes aprimoraram suas habilidades culinárias, 96,4% entenderam melhor o processo de abastecimento e 92,9% destacaram que cozinhar promove autonomia e uma alimentação saudável. Conclui-se que as oficinas foram eficazes e sugere-se sua continuidade para fortalecer práticas alimentares saudáveis e reduzir o desperdício.

Palavras-chave: Habilidades culinárias, Educação Alimentar e Nutricional, Moradia Estudantil.

1 INTRODUÇÃO

Habilidades culinárias referem-se ao conjunto de competências e conhecimentos necessários para preparar, cozinhar e apresentar alimentos de forma segura, saborosa e atraente. Este conjunto de habilidades abrange desde técnicas básicas até técnicas mais avançadas. As habilidades culinárias são cruciais tanto para indivíduos que cozinham regularmente em casa, quanto para profissionais da indústria alimentícia, influenciando a qualidade, a segurança e a apresentação dos alimentos (Jomori et al., 2018). No contexto da moradia estudantil, o preparo de alimentos é fundamental, especialmente durante feriados e finais de semana, quando insumos são fornecidos para as refeições dos residentes. Dada a importância desta atividade, é essencial que os residentes possuam habilidades culinárias adequadas para garantir refeições nutritivas, promover a criatividade, o trabalho em equipe e a autoconfiança (Rocha, 2022). O Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) e o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012) destacam a importância da educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares adequadas e na redução do desperdício. Para isso, é necessário implementar campanhas educativas focadas em habilidades culinárias, que podem ocorrer em casa, em escolas de culinária ou por meio de programas de educação alimentar e nutricional, e são essenciais para conscientizar os residentes sobre práticas saudáveis, fomentar a cooperação e promover maior autonomia alimentar (Diez-Garcia et al., 2020).

2 OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi relatar a implementação de oficinas culinárias como uma estratégia para promover e aprimorar as habilidades culinárias dos residentes de uma moradia estudantil, com o intuito de melhorar a qualidade das refeições, aumentar a eficiência no preparo dos alimentos, e fomentar práticas alimentares mais saudáveis, colaborativas e sustentáveis.

3 METODOLOGIA

Antes das oficinas, uma visita à moradia estudantil foi realizada para reconhecer o espaço, identificar os utensílios disponíveis e avaliar as necessidades dos residentes, o que possibilitou a elaboração e distribuição dos convites para os eventos. Os residentes foram então convidados a



participar das oficinas e, antes de seu início, preencheram um formulário de avaliação sobre atitudes, autoeficácia e comportamento culinário, enviado via Google Forms®. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Ciências da Saúde (ICS/UFPA), sob o nº CAAE: 32808720.30000.0018. Durante as oficinas, foram fornecidos materiais técnicos e cada grupo recebeu uma receita, com acompanhamento de um tutor discente do Curso de Nutrição. As oficinas foram divididas em oito fases: 1) Apresentação e dinâmica quebra-gelo sobre alimentação, com debates baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira; 2) Explanação sobre o processo de abastecimento da residência estudantil; 3) Demonstração da técnica de higienização de vegetais; 4) Divisão das receitas e formação das equipes; 5) Elaboração das preparações sob orientação dos tutores; 6) Apresentação e degustação das receitas; 7) Limpeza e organização do espaço; 8) Avaliação da oficina com feedback dos participantes via Google Forms. Durante as atividades, os participantes foram orientados sobre boas práticas de higiene e técnicas culinárias, e a apresentação das receitas incluiu informações sobre preparo e armazenamento, visando garantir a qualidade e segurança dos alimentos. Após as oficinas, foram aplicados questionários para avaliar o alcance dos objetivos propostos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização das oficinas culinárias com 31 residentes da moradia estudantil representou 38,27% do total de moradores. A amostra foi predominantemente masculina (61,29%, n=19) e feminina (38,71%, n=12). O questionário inicial revelou que mais da metade dos residentes tem uma atitude positiva em relação ao ato de cozinhar, considerando a atividade agradável e não frustrante. A maioria acredita que preparar refeições em casa é mais econômico e que a experiência é essencial para uma alimentação saudável, embora reconheçam o trabalho e o cansaço envolvidos. Esses achados estão alinhados com a literatura, a qual sugere que uma atitude positiva pode facilitar a adoção de práticas alimentares saudáveis (Jomori et al., 2018). Durante as oficinas, 28 participantes forneceram feedback.

A maioria (97,4%) afirmou que as atividades melhoraram suas habilidades culinárias, e 96,4% reconheceram um aumento no conhecimento sobre o processo de aquisição de alimentos. Esses resultados indicam que as oficinas foram eficazes tanto para a compreensão logística quanto para o aprimoramento das habilidades práticas. Além disso, 92,9% concordaram que cozinhar promove autonomia, uma alimentação saudável e uma maior conexão com a natureza e os modos de produção. Esses achados reforçam o Guia Alimentar para a População Brasileira, que destaca a importância da prática culinária para uma alimentação equilibrada e sustentável (Brasil, 2014). Após as oficinas, 100% dos participantes concordaram que a divisão de tarefas na cozinha aumenta a eficiência e torna a atividade mais prazerosa e menos cansativa. Eles também relataram maior segurança nas técnicas de armazenamento, controle de desperdício e diversidade alimentar.



Esses resultados corroboram a ideia de que a educação alimentar pode melhorar as práticas culinárias e reduzir a sobrecarga de trabalho, tornando a experiência mais produtiva (Diez-Garcia, 2017). Por fim, 96,4% dos participantes consideraram essencial a realização de oficinas semestrais. Esse feedback sugere um forte interesse por mais oportunidades de aprendizado e reforça a importância de integrar atividades práticas contínuas no programa de educação alimentar, com benefícios significativos para a saúde e a autonomia dos residentes.

5 CONCLUSÃO

As oficinas culinárias alcançaram seus objetivos, melhorando significativamente as habilidades culinárias dos residentes e sua compreensão sobre o processo de aquisição e abastecimento de alimentos. No entanto, para potencializar os benefícios, recomenda-se ampliar o número de dias e horários das atividades, garantindo uma participação mais inclusiva e ampliando o impacto das ações educativas. Também é sugerido explorar diferentes formatos e temas nas oficinas para atender a uma variedade maior de interesses e necessidades dos residentes. A continuidade e expansão dessas atividades são essenciais para fortalecer as práticas culinárias e a autonomia alimentar dos estudantes, promovendo uma melhor qualidade de vida e maior integração com os processos alimentares cotidianos.





REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: MS; 2014.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; 2012.
- DIEZ-GARCIA, R.W; CERVATO-MANCUSO, A.M (coord.). Mudanças Alimentares e educação nutricional. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.
- JOMORI, M.M; VASCONCELOS, F.A.G; BERNARDO, GL; UGGIONI, PL; PROENÇA, RPC. O conceito de habilidades culinárias: uma revisão com contribuições ao debate científico. Revista de Nutrição, 2018.
- ROCHA, JAD. Habilidades culinárias em estudantes universitários. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição. Natal, RN, 2022.
- UGGIONI, PL; ELPO, CMF; GERALDO, APG; FERNANDES, AC; MAZZONETTO, AC; BERNARDO, GL. Habilidades culinárias em tempos de pandemia pela Covid-19. Revista de Nutrição, Florianópolis, Santa Catarina, 2020.
-