

UNIVERSIDADE DO PLANALTO CATARINENSE - UNIPLAC
ESPECIALIZAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO REGIONAL

ROSEMERI BARBOZA DE OLIVEIRA

**MÃO AMIGA: DESENVOLVENDO ESTRATÉGIAS DE SEGURANÇA
ALIMENTAR**

LAGES-SC

2018

ROSEMERI BARBOZA DE OLIVEIRA

**MÃO AMIGA: DESENVOLVENDO ESTRATÉGIAS DE SEGURANÇA
ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão vinculado ao Curso de Especialização em Desenvolvimento Regional da Universidade do Planalto Catarinense, apresentado à disciplina de Seminário de Casos Empreendedores para o Desenvolvimento Regional.

Orientador(a): Prof^a Mirian Kuhnen

Linha de pesquisa: Qualidade de vida

LAGES-SC

2018

RESUMO

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. A higiene dos alimentos compreende todas as medidas necessárias para garantir a inocuidade sanitária dos alimentos e qualidade dos mesmos. No bairro Bom Jesus, do município de Lages-SC, o sopão é realizado pela Associação de Moradores com ajuda de cozinheiras voluntárias que prepararam uma alimentação mensal para cerca de 300 pessoas. O objetivo foi sensibilizar as cozinheiras voluntárias da Associação de Moradores do bairro Bom Jesus, acerca da importância de cuidar do local e da limpeza do mesmo, para fazer a manipulação e higienização dos alimentos. Trata-se de uma pesquisa-ação desenvolvida em três etapas: convite para uma roda de conversa refletindo a prática das cozinheiras; demonstração da técnica correta da higienização das mãos e alimentos, discussão acerca das vivências e experiências e avaliação do projeto. Esta pesquisa-ação possibilitou a reflexão sobre a necessidade de se investir numa educação permanente para as cozinheiras, cuja as práticas educativas podem levá-las adquirirem hábitos que promovam à saúde evitando as doenças. Uma simples técnica de higienização das mãos, promoveu a reflexão da prática das cozinheiras e, assim aprender coisas novas ou refletir sobre as próprias práticas são experiências que todos nós tivemos no decorrer da vida. Estas contribuições individuais podem dar um ótimo fortalecimento ao grupo envolvido porque todos os saberes se complementam e precisam ser trocados, compartilhados.

Palavra- chave: Qualidade de vida, higienização das mãos, conservação dos alimentos.

Sumário

1. IDENTIFICAÇÃO	5
1.1 AUTORA.....	5
1.2 LOCAL	5
1.3. PÚBLICO-ALVO	5
1.4. PERÍODO DE EXECUÇÃO.....	5
1.5 OBJETIVOS DA PROPOSTA	5
2. JUSTIFICATIVA	6
3. METODOLOGIA.....	8
3.1 DESCRIÇÃO DO ESTUDO.....	8
3.1.1 Higienização das mãos	9
3.3.2 Dispensadores de sabão e anti-sépticos	10
3.3.3 As doenças transmitidas por alimentos	11
3.3.4 Cuidados com o ambiente.....	12
4. RESULTADOS	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
ANEXOS: FOTOS	19

1. IDENTIFICAÇÃO

Projeto de Intervenção/Pesquisação

1.1 AUTORA

Roseméri Barboza de Oliveira

1.2 LOCAL

Associação do Bairro de Moradores do Bairro Bom Jesus, em Lages/SC

1.3. PÚBLICO-ALVO

O público-alvo são ascozinheiras voluntárias que fazem o sopão.

1.4. PERÍODO DE EXECUÇÃO

O período de execução foi de junho à outubro de 2018

1.5 OBJETIVOS DA PROPOSTA

Sensibilizar as cozinheiras voluntárias da Associação de Moradores do bairro Bom Jesus, acerca da importância de cuidar do local e da limpeza do mesmo, para fazer a manipulação e higienização dos alimentos. Apresentar a importância da higienização correta das mãos para manipular os alimentos e desenvolver atividades dentro da cozinha para que não ocorram danos.

2. JUSTIFICATIVA

Alimentação está entre os direitos sociais, garantido pela Constituição de 1988 no seu Art. 6º da Constituição Federal: "*São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição.*"

Desta forma, alimentação não está dissociada da luta a favor dos demais direitos e conseqüente resgate de uma cidadania completa, democrática e construída em nível local, nacional e até global. A inclusão da alimentação entre os direitos constituintes consolidou a Segurança Alimentar e Nutricional como uma questão de cidadania assumindo seu caráter universal e indispensável (NASCIMENTO; ANDRADE, 2010).

A par dessa discussão, a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 1999).

Este panorama evidencia a necessidade de mobilização social para a redução de iniquidades, sendo uma delas a oferta de refeições comunitárias como o sopão. Na proposta do "sopão", a segurança alimentar adquiri status de direito, cuja responsabilidade seria de todos, o que significa parcerias em nível local entre associações e organizações (governamentais, não-governamentais, movimentos populares e outros), universidade e voluntários.

No bairro Bom Jesus, do município de Lages-SC, o sopão é realizado pela Associação de Moradores com ajuda de cozinheiras voluntárias que doam um pouco do seu tempo para preparar uma alimentação mensal para cerca de 300 pessoas. Porém, para a realização deste faz-se necessário identificar e seguir alguns princípios básicos que regem a relação entre as práticas alimentares, a promoção da saúde e a prevenção de doenças (PINHEIRO et al., 2005).

Características socioeconômicas e geográficas do bairro Bom Jesus motivou a escolha desta localidade para a realização do presente estudo. Segundo informações colhidas na Associação de moradores, existem muitos moradores que vivem em situação de vulnerabilidade vinculada à restrição ao acesso à moradia digna e aos bens de consumo básicos, como vestimenta e alimentação, sendo as crianças a população mais vulnerável.

O bairro faz parte do Morro Grande e muitas casas são construídas em superfície de penhasco e/ou ladeiras, de estruturas frágeis, colocando em risco seus moradores.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2004), a higiene dos alimentos deve compreender “todas as medidas necessárias para garantir a inocuidade sanitária dos alimentos, mantendo as qualidades que lhes são próprias, com especial atenção ao conteúdo nutricional”. Quando se pensa em saneamento o foco está no destino dos dejetos e na qualidade da água que utilizamos, porém a higiene dos alimentos vem ao encontro do saneamento básico para complementá-lo (OMS, 2004).

Considerando, adicionalmente, que para fazer o sopão a Associação recebe alimentos de supermercados, do banco de alimentos da Prefeitura e de um açougue que doa carne para realizar esta ação solidária, ou seja, alimentos de vários lugares, sua manipulação correta é essencial para a confecção de refeições livres de doenças.

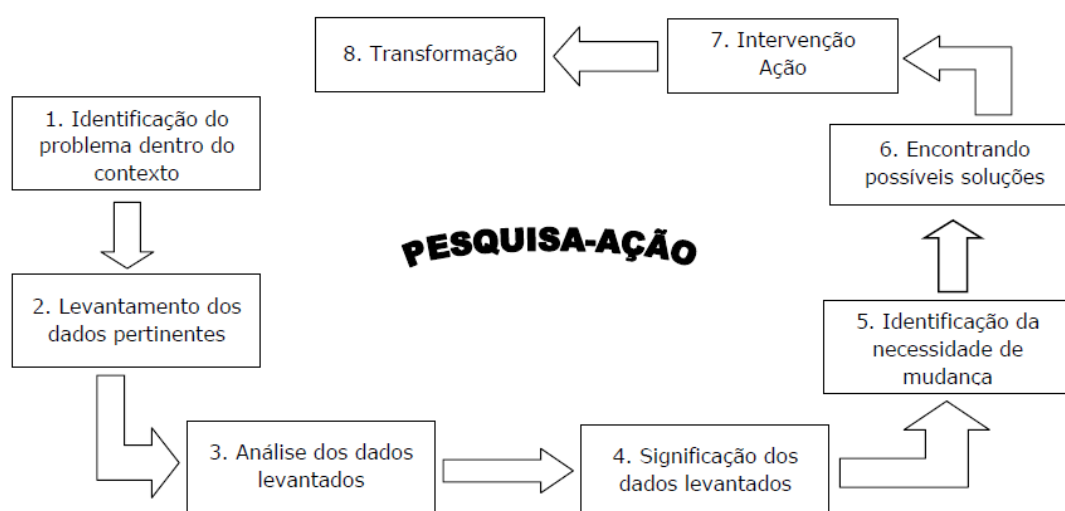
Percebendo esta condição mostrou-se importante desenvolver educação permanente na comunidade, especialmente junto às cozinheiras de forma a garantir a qualidade do alimentos servidos.

3. METODOLOGIA

3.1 DESCRIÇÃO DO ESTUDO

O caminho metodológico traçado referiu-se a pesquisa-ação, a qual ocorre por meio de um ciclo representada por Koerich et al (2009), conforme a Figura 1.

Figura 1 – Ciclo de pesquisa-ação



Fonte: Koerich et. al. (2009).

O local da pesquisa foi junto à Associação de Moradores do bairro Bom Jesus, localizado na cidade de Lages/SC. No Censo realizado pelo IBGE em 2010 ficou registrado que neste residem 1.521 habitantes, sendo 48.32% de mulheres e 51.68% de homens, sendo que em média existem 3.8 moradores por domicílio (IBGE, 2010).

Operacionalizada por meio de encontros com oficinas e rodas de conversas com objetivo de proporcionar reflexão acerca da prática vivenciada pelas cozinheiras que preparam o sopão. Para auxiliar no processo, adicionalmente, foram realizadas anotações em um diário de campo pelo pesquisador-ator.

O desenvolvimento desta pesquisa ocorreu em três etapas, descritas a seguir:

-Primeira etapa: convite para as cozinheiras da Associação de Moradores para uma oficina explicando como tem que organizar os alimentos e como conservá-los com o devido cuidado para não estragá-los, sem deixar de lado a higiene dos mesmos.

-Segunda etapa: demonstração da técnica correta da higienização das mãos e principalmente como lavar os alimentos para não causar danos a quem vai recebê-lo, neste caso a comunidade.

-Terceira etapa: Após a realização da oficina foi aberto momento para a discussão, quando as participantes relataram acerca de suas vivências e experiências, sendo mediada pela pesquisadora/autora. Após foi realizada dinâmica de fechamento e agradecimento.

Os conhecimentos pertinentes para as oficinas estão descritos a seguir:

3.1.1 Higienização das mãos

O termo “lavagem das mãos” foi substituído por “higienização das mãos”, pois engloba a higienização simples, a anti-septica. É a medida individual mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação de infecções (BRASIL,2006).

As mãos constituem a principal via de transmissão de microorganismo, a pele é um possível reservatório de diversos microorganismos, que podem se transferir de uma superfície para outra, por meio de contato direto, pele com pele, ou contato indireto, através do contato com objetos e superfícies contaminados (BRASIL,2006).

Para a higienização simples, a finalidade é de remover os microrganismos, suor, oleosidade e células mortas, prevenindo e reduzindo contaminações e infecções (BRASIL,2006). Todos devem higienizar as mãos, os profissionais que atuam na área da saúde, mas neste caso seria as cozinheiras que preparam o alimento.

As mãos dos profissionais podem ser higienizadas utilizando-se: água e sabão, quando as mãos estiverem sujas, ao iniciar o trabalho, após ir ao banheiro, antes e depois das refeições. O uso de luvas, não substitui a higienização das mãos (MOZACHI,NELSON, 2009).

A eficácia da higienização depende da duração e da técnica empregada. Antes de iniciar, é necessário retirar joias, anéis, pulseiras, relógios, pois pode acumular microrganismos nos tais objetos.

3.3.2 Dispensadores de sabão e anti-sépticos

A validade do sabão, quando mantida na embalagem original, sendo definida pelo fabricante deve constar no rótulo. Optar por dispensadores de fácil limpeza, evitar o contato direto com as mãos. Caso o recipiente não seja descartável, deve-se proceder a limpeza com água e sabão, restante no recipiente. Usar sempre toalha de papel, caso a torneira tenha contato manual, evitar água muito quente, ou muito fria, evitando assim o ressecamento da pele. Ensaboar as palmas das mãos, friccionando entre si, esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa. Enxaguar as mãos em água corrente, no sentido das mãos para cotovelos, retirando todo o resíduo do produto (MOZACHI,NELSON, 2009).

Para reduzir o número de microrganismos viáveis é necessário a preparação contendo álcool 70% sob forma de gel ou solução. A utilização pode substituir a higienização com água e sabão quando as mãos não estiverem visivelmente sujas (MOZACHI,NELSON, 2009). Após higienizar as mãos com álcool, deixe que elas sequem completamente sem a utilização de papel toalha. Para secar as mãos, o papel toalha deve ser suave, ser esteticamente aceitável, não liberar partículas. Mantenha as unhas naturais, limpas e curtas, evite utilizar anéis, pulseiras, e outros adornos.

Técnica da higienização das mãos:

- 1- Abrir a torneira e molhar as mãos, sem encostar na pia.
- 2- Ensaboar as mãos, friccionando-as por aproximadamente, 30 segundos.
- 3- Lavar os punhos de uma mão com o auxílio da outra.
- 4- Enxaguar as mãos retirando totalmente o resíduo de sabão, com os dedos voltados para cima para que a água escorra das mãos para os punhos.
- 5- Enxugar com papel toalha
- 6- Fechar a torneira utilizando o papel toalha (MOZACHI; NELSON, 2009).

Passo 1- palma contra palma, realizando movimentos circulares.

Passo 2- palma direita sobre o dorso da mão esquerda com os dedos entremeados e vice e versa.

Passo 3- palma contra palma, friccionando a região interdigital com os dedos entremeados.

Passo 4- dedos semifechados em gancho da mão esquerda contra a mão direita e vice e versa.

Passo 5- movimento circular do polegar direito e esquerdo.

Passo 6- movimento circular para a frente e para atrás com os dedos fechados da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice e versa (MOZACHI; NELSON, 2009).

Então foram passadas informações para as cozinheiras em uma roda de conversa sobre quando lavar as mãos:

- 1- Ao iniciar e terminar o sopão.
- 2- Após qualquer trabalho de limpeza.
- 3- Antes e após o uso do banheiro
- 4- Após assoar o nariz
- 5- Antes do preparo da sopa
- 6- Higienizar bem o local onde é feito a sopa e os utensílios como as panelas as tabuas que devem ser bem higienizadas e que tem que ter uma para corte de carne e outra para legumes o que seria o ideal mas, para a realidade delas só tem uma de tabua de vidro que ensinei a lavar bem depois de cortar os legumes, após cortar a carne.

3.3.3 As doenças transmitidas por alimentos

Milhares de pessoas ficam doentes por comerem alimentos contaminados, por isso é importante cumprir as regras da vigilância sanitária. Parasitas ou substâncias tóxicas estão presentes nos alimentos, os sintomas são vômitos e diarreias, dores abdominais, febre, olhos inchados (BRASIL,2004).

A resolução nº 216/04 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), estabelece as boas práticas de higiene e devem ser obedecidas pelos manipuladores desde a escolha e compra dos produtos, assim evita a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados.

A contaminação pode ocorrer por parasitas tais como: ameba, vermes, podem estar presente no solo, na água e no intestino dos homens e dos animais, podendo desta forma

contaminar os alimentos e causar doenças. A contaminação por micróbios, podem acontecer caso não seja tomado os devidos cuidados, pois os estes se multiplicam rapidamente(BRASIL,2004). Com medidas simples como lavar as mãos, conservar os alimentos em temperatura adequada e o cozimento correto, podem evitar a contaminação dos alimentos.

3.3.4 Cuidados com o ambiente

Destaca-se a importância de manter limpo e organizadoo local de trabalho, as superfícies que entram em contato com os alimentos , como bancadas e mesas devem ser mantidas em bom estado, pois com sujeira acumulada há uma multiplicação de micróbios. Para impedir a entrada de insetos, as janelas devem possuir telas, havendo sempre rede de esgoto, caixas de gordura, o local de trabalho deve ser bem iluminado e ventilado.Estas recomendações são necessárias poisos micróbios patogênicos se multiplicam rapidamente em locais quentes e abafados (BRASIL,2004).

O local deve ser abastecido com água corrente tratada, pois os micróbios e os parasitas podem ser transmitidos por meio da água.Use somente água potável para o preparo de alimentos (BRASIL,2004).

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, pois alem de atrair insetos e outros animais para a área de preparo dos alimentos, pode haver multiplicação de micróbios patogênicos (BRASIL,2004).

4. RESULTADOS

A realização desta pesquisa-ação foi um espaço para que às cozinheiras voluntárias refletissem sobre suas práticas de cuidado no preparo da alimentação. Assim, alinhando o conhecimento dos cuidados na manipulação dos alimentos, bem como da higienização das mãos, pudessem manter os alimentos longe de contaminações, não causando danos à saúde da população e fornecendo uma refeição saudável à comunidade.

No primeiro encontro, em junho de 2018, realizado na casa da pesquisadora, com a presença de 04 cozinheiras, do presidente e o vice da associação de moradores do bairro, onde por meio da realização de roda de conversa foi possível identificar que as cozinheiras sentem grande dificuldade para preparar o alimento para a comunidade. Relataram que não possuem um lugar fixo para realização do sopão, pois não existe uma casa ou associação que possam preparar os alimentos, nem panelas e utensílios como faca, colher, conchas para servir. No começo, emprestavam da associação do bairro vizinho, foi um começo muito difícil, relatam as cozinheiras.

Comentaram que por não terem um lugar fixo para fazer o sopão, realizam nas casas cedidas pelos moradores, não possuem local para armazenar os alimentos, assim prepararam tudo e compartilham os alimentos que sobram, geralmente as verduras.

Como consequência desta reunião, foi planejada uma ação para compra dos utensílios necessários para amenizar a produção do sopão. Ficou decidido que a ação seria em forma de um Bingo. Neste bingo seria arrecadado o valor das cartelas, foi vendido bebidas e salgados. Com o lucro do bingo foi comprado as panelas, conchas, ou seja, todos os utensílios necessários para a realização do sopão. Desta forma, não houve mais a necessidade de correr atrás dos mesmos. Tornando assim a realização do sopão menos difícil. Também com o lucro do bingo, foi possível a manutenção do sopão por três encontros seguintes.

No segundo encontro, realizado em julho de 2018 foi proposto a discussão acerca da técnica de higienização das mãos e do conteúdo da cartilha da Anvisa (BRASIL, 2006) sobre os cuidados e higienização dos alimentos. Neste encontro as cozinheiras experimentaram a técnica de higienização de mãos, realizada de forma bem simples para que elas pudessem entender.

Para discutir acerca dos avanços evidenciado pelas cozinheiras em sua prática cotidiana, foi realizado o terceiro encontro, em julho de 2018. Além do levantamento das necessidades de aprimoramento, todas manifestaram pontos positivos acerca do cuidado com os alimentos e mostraram-se empenhadas na manutenção das práticas. A técnica de lavagem de mão foi novamente debatida e todas puderam treinar novamente, diminuindo eventuais dúvidas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma simples técnica de higienização das mãos, promoveu a refletir da prática das cozinheiras e, assim aprender coisas novas ou refletir sobre as próprias práticas são experiências que todos nós tivemos no decorrer da vida. Cada pessoa tem o seu próprio saber, traçou seu próprio caminho. Estas contribuições individuais podem dar um ótimo fortalecimento ao grupo envolvido porque todos os saberes se complementam e precisam ser trocados, compartilhados (PASTORAL DA CRIANÇA, 2000).

Relatos das cozinheiras enfatizam a importância do aprendizado da higienização das mãos e dos cuidados no preparo e manuseio dos alimentos. A partir disso, de acordo com a sua realidade, vão conseguir se mobilizar para combater os problemas, resgatar e incluir hábitos e práticas saudáveis de alimentação no seu dia-a-dia. Isso se constatou, pois mesmo considerando todas as dificuldades das cozinheiras, como o lugar improvisado para o preparo do sopão, elas conseguem fazer uma comida de boa qualidade e conservá-la com higiene até o momento de servir para a comunidade.

O objetivo foi alcançado a partir da observação que o conhecimento foi pertinente e incorporado à prática, como por exemplo, fazer e manter a higiene do local onde é realizado o sopão. Muitas pessoas precisam deste alimento, pois são vulneráveis que ficam contando os dias para ter acesso ao alimento, preparado pelas voluntárias para colaborar com a comunidade. Quando as cozinheiras acabam de servir o sopão, limpam o local e deixam os utensílios todos limpos, para o próximo dia do sopão que é realizado quinzenalmente .

As cozinheiras relataram que ficaram felizes em aprender mais sobre o que fazem e ressaltaram a importância da parceria com a universidade e as ações na comunidade. Na realização da pesquisa-ação percebe-se muito mais detalhes significativos que envolvem sutilezas e emoção dos participantes.

Destaca-se a importância social destas atividades realizadas pelas cozinheiras, que doam um pouco do seu tempo para a comunidade carente, tanto de atenção quanto de um pouco de conforto, oportunizado pelo acesso ao sopão, realizada agora dentro dos padrões de higiene e segurança alimentar.

Ter uma família bem alimentada e bem nutrida é a preocupação de qualquer grupo social. Este é, sem dúvida, um bom ponto de partida para a motivar e mobilizar a

comunidade para a alimentação e nutrição saudável. Sabemos que esta questão sofre a influência de uma grande variedade de fatores e que provoca uma série de efeitos sobre o corpo humano, muitas vezes resultando em doenças. É uma questão social que se torna concreta e visível no corpo (PASTORAL DA CRIANÇA, 2000).

Considerando que a segurança alimentar e nutricional (SAN) já passou por várias fases, do foco à produção de alimentos, oferta e abastecimento, moeda de troca do capitalismo (NASCIMENTO; ANDRADE, 2010) vivenciou nessa pesquisa-ação o capítulo dos direitos sociais, variável estratégica fundamental do desenvolvimento humano.

Assim como a cidadania, a SAN não pode ser visualizada como questão individual, de responsabilidade única do indivíduo, mas coletiva e de um conjunto de necessidades, com base em práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis (NASCIMENTO; ANDRADE, 2010).

Aproxima-se o desenvolvimento dessa pesquisa-ação com a educação permanente na comunidade vertente da educação permanente em saúde, por ser considerada como estratégia de mudança ao favorecer os propósitos de uma participação ativa da comunidade na preservação do meio ambiente e da saúde (BUSS;ARRUDA, 2011).

Compreender a complexidade da educação e saúde como práticas articuladas de cuidado é também pensar o indivíduo em sua organização da vida cotidiana, para que se possa então promover mudança institucional fortalecendo assim as ações de equipe, transformando práticas e técnicas sociais centradas na resolutividade de problemas no ambiente de trabalho (GIRADE et al, 2006).

A educação permanente é o paradigma que orienta a educação comunitária, e o processo educativo pode consolidar princípios importantes como a comunicação, cooperação, solidariedade, possibilitando um projeto de sociedade com novos valores (MOACIR GADOTTI, 2001).

De acordo com essas ideias é que a educação permanente na comunidade poderá dinamizar o potencial de luta dos movimentos sociais, abrindo possibilidades de articulação entre as pessoas e de novas contribuições para o bem-estar da coletividade.

Ao estimular a parceria, a solidariedade, a co-gestão, a diversidade cultural e identidade cultural, a Educação Permanente pode então transformar mentalidades (BUSS; ARRUDA, 2011).

Experimentações desenvolvidas junto à comunidade por Arruda et al (2009) evidenciam a pertinência da proposta da educação permanente acontecer também junto às comunidades como um processo sociocultural contemporâneo capaz de favorecer as mudanças.

9.REFERÊNCIAS

- BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha de Vigilância Sanitária**. 2. ed. rev. Brasília: ANVISA, 2006.
- BRASIL, Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**. 1. ed. Brasília: ANVISA, 2004.
- BUSS, J; ARRUDA, M. P. Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC **Educação Permanente na comunidade como processo Sociocultural Contemporâneo**: REVIEWARTICLE available from <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400012&lng=en&nrm=iso>. accesson 07 Nov. 2018.
- GIRADE, M G., CRUZ, E. M. N.T., STEFANELLI, M.C. **Educação continuada em enfermagem psiquiátrica: reflexão sobre conceitos**. Ver Esc Enferm USP 2006;40(1):105-10.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Censo 2010**. Brasília, 2010.
- KOERICH, Magda Santos. et al. Pesquisa-ação: ferramenta metodológica para a pesquisa qualitativa. Revista Eletrônica de Enfermagem, v. 11, n. 3, p. 717-723, 2009.
- MOZACHI, Nelson. **O hospital: manual do ambiente hospitalar**. 3.ed. Curitiba: Os autores 2009.
- GADOTTI, M .; GUTIERREZ, Francisco (orgs.). **Educação Comunitária e Economia Popular**. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2001.
- NASCIMENTO, Amália Leonel; ANDRADE, Sonia Lúcia L. Sousa de. Segurança alimentar e nutricional: pressupostos para uma nova cidadania?. **Cienc. Cult.**, São Paulo , v. 62, n. 4, p. 34-38, Oct. 2010 .
- OLIVEIRA, P.; ARIZZOLO, A. Alimentação Saudável e a Promoção da Saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v.29,n.70,maio/ago,p.125.2005.
- PASTORAL DA CRIANÇA. **Construindo caminhos para a segurança alimentar na comunidade: uma estratégia de planejamento participativo**. Curitiba: CNBB, 81 p. 2000.

ANEXOS: FOTOS**Figura 2:** Descascando os alimentos.

Fonte: Arquivos da autora (2018).

Figura 3: Cortando a carne .



Fonte: Arquivos da autora (2018).

Figura 4: Terminando o sopão para servir



Fonte: Arquivos da autora (2018).

Figura 5: Servindo o Sopão.



Fonte: Arquivos da autora (2018).

Figura 6: Equipe de trabalho



Fonte: Arquivos da autora (2018).