



OFICINAS SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS EM UM CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

OFFICES ON NON-CONVENTIONAL FOOD PLANTS AT A SOCIAL ASSISTANCE REFERENCE CENTER

Lucas Silva Peixoto¹; Suzy Hellen Alves Dourado²; Reginaldo Vieira da Costa³;
Jefferson Adriã Reis⁴; Lucas Fernandes Tavares⁵; Márcio Alessandro Neman do Nascimento⁶

RESUMO

Os recursos naturais sempre foram bem aproveitados pelo ser humano desde os primórdios da humanidade. Nos dias de hoje, no entanto, diante da agricultura de larga escala, da globalização e da carência de informação, a humanidade tem deixado de usufruir de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), o que significa um mau aproveitamento desses recursos naturais. Em relação a essa problemática, foi proposta, por meio de ações de um projeto de extensão, a discussão sobre o conhecimento e consumo destes alimentos com famílias participantes de um Centro de Referências de Assistência Social (CRAS). Para isso, foram realizadas oficinas em formato de rodas de conversa objetivando a divulgação das PANC e o aumento de seu consumo. A discussão sobre o aproveitamento dos benefícios se deu principalmente por meio da tradição popular e de receitas culinárias, o que permitiu trabalhar a Educação em Saúde no território. O número de participantes por encontro variou de dez a doze pessoas. As ações do projeto de extensão nas comunidades tiveram como base o respeito e a valorização dos aspectos sociais, culturais, nutricionais e econômicos e permitiram a ressignificação das PANC, o que pode representar uma mudança de hábitos alimentares. Essas ações também contribuem para o conhecimento e preservação da biodiversidade nacional e reforçam a importância das trocas de saberes na construção de conhecimento entre profissionais da saúde, acadêmicos e comunidade.

Palavras-chave: Planta alimentícia não convencional. Biodiversidade. Hábitos alimentares.

¹ Especialista em Farmacologia e Interação Medicamentosa. Farmacêutico Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Rondonópolis. E-mail: lucaspeixotofarmacia@gmail.com; ² Mestranda no Programa de Pós Graduação em Ciências em Saúde da Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Sinop. E-mail: suzyhellen1@hotmail.com; ³ Mestre em Ciências Ambientais. Professor Formador do Centro de Formação e Atualização dos Profissionais da Educação Básica de Sinop. E-mail: regi.biologia@gmail.com; ⁴ Graduando em Psicologia pela Universidade Federal de Rondonópolis. Bolsista voluntário do referido projeto de extensão. E-mail: oisoujefferson@gmail.com; ⁵ Graduando em Psicologia pela Universidade Federal de Rondonópolis. Bolsista voluntário do referido projeto de extensão. E-mail: lucastavares579@gmail.com; ⁶ Doutor em Psicologia e Sociedade: Subjetividade e Saúde Coletiva. Professor Adjunto do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondonópolis. Coordenador do Laboratório Esquizoanalista de Produção de Subjetividades em Interseccionalidades (LEPSI), que abrange o projeto de extensão “Formação Básica em Fitoterapia, Aromaterapia e Alimentação Saudável na Atenção Primária à Saúde”. E-mail: marcioneman@gmail.com

ABSTRACT

Natural resources have always been well used by humans since the dawn of mankind. Nowadays, however, in the face of large-scale agriculture, globalization and lack of information, humankind has ceased to enjoy Non-Conventional Food Plants (PANC), which means a misuse of these natural resources. In relation to this problem, the discussion about the knowledge and consumption of these foods with families participating in a Social Assistance Referral Center (CRAS) was proposed, through actions of an extension project. For this, workshops were held in the form of talk wheels aiming at the dissemination of the PANC and the increase of their consumption. The discussion about the use of the benefits was mainly through popular tradition and culinary recipes, which allowed health education work in the territory. The number of participants per meeting ranged from ten to twelve people. The actions of the extension project in the communities were based on the respect and appreciation of the social, cultural, nutritional and economic aspects and allowed the resignification of the PANC, which may represent a change in eating habits. These actions also contribute to the knowledge and preservation of the national biodiversity and reinforce the importance of the exchange of knowledge in the construction of knowledge among health professionals, academics and the community.

Keywords: Non-conventional food plant. Biodiversity. Eating habits.

INTRODUÇÃO

Os recursos naturais sempre foram bem aproveitados pelo ser humano desde os primórdios da humanidade. A prática da agricultura foi importante para o estabelecimento dos povos nômades que agora poderiam se alimentar do que plantavam (MONTEIRO, 2014). Em todo o território brasileiro existem comunidades tradicionais e de pequenos agricultores que praticam a agricultura familiar, cultivando em pequena escala uma ampla diversidade de espécies vegetais. Esse cultivo é importante para essas comunidades, pois os produtos são oferecidos no pequeno comércio, auxiliando na renda familiar, e parte do que é produzido serve para a subsistência (SPANHOLI; BARRETO, 2018).

Sabe-se que o sistema praticado atualmente, de grandes plantações de monoculturas, não favorece a diversidade alimentar tendo a maior parte destinada a outros fins, como para a produção de rações animais. Analisando a questão socioambiental, não se espera uma longevidade desse sistema produtivo, pois ele é responsável por acarretar em um intenso desmatamento e perda da biodiversidade. Sistemas agroflorestais (SAF), tem se demonstrado como um sistema de agricultura sustentável, que pode ser considerado uma alternativa ao modelo convencional por favorecer a conservação de recursos naturais e a diminuição do uso dos insumos (PALUDO; COSTABEBER, 2012; MONTEIRO, 2014).

Dessa forma, ações voltadas para o desenvolvimento sustentável envolvendo a agroecologia estão mais relacionadas à organização familiar de produção agrícola. Promover a agricultura popular é um dos caminhos para um processo de agricultura sustentável e duradouro (ASSIS, 2006).

No Brasil (2010), as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) não estão organizadas em cadeias produtivas, não são exploradas comercialmente por empresas e não são encontradas com frequência em grandes centros comerciais, o que representa um mal-uso

desses recursos naturais, uma vez que essas plantas contribuem de forma significativa para a alimentação e nutrição das comunidades tradicionais, onde os produtos da agricultura de larga escala não predominam.

De acordo com Kinupp (2007), um dos pesquisadores difusores do termo PANC, estas plantas alimentícias incorporam espécies mais conhecidas como ervas daninhas, plantas ruderais (aquelas que nascem em ruínas e beiras de estradas), plantas silvestres, plantas tradicionais, frutas indígenas e hortaliças não convencionais. Nomeá-las como PANC é uma maneira de desassocia-las de uma possível imagem negativa (KINUPP, 2007).

Muitas PANC eram amplamente utilizadas, mas deixaram de ser consumidas ao perderem espaço para a monocultura, por isso, em determinadas regiões são consideradas não convencionais e, para muitas pessoas idosas, reportam à infância. Cabe salientar que muitas PANC também são conhecidas devido a sua utilização como espécies medicinais, não somente como alimento (FLECK *et al.*, 2015).

As PANC são fontes alimentares que se desenvolvem em ambientes naturais sem a necessidade de abertura de novas áreas ou aplicação de insumos (NARCISA-OLIVEIRA *et al.*, 2018). O consumo dessas fontes alimentares seja realizado de maneira sustentável, poderia ser classificado como uma forma de emprego com baixo impacto na agricultura, associada à conservação ambiental (NARCISA-OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Kinupp e Lorenzi (2014), em seus estudos, estimam que trinta e cinco mil espécies tenham potencial comestível no território brasileiro e infelizmente 90% da nossa alimentação vem de vinte espécies, somente. Os autores ainda ressaltam que consumimos apenas 0,04% da biodiversidade.

A diversidade biológica do Estado de Mato Grosso está intimamente relacionada com a própria extensão territorial, privilegiada com a complexidade de biomas e rica diversidade étnica e cultural, os quais favorecem estudos na área (ALBUQUERQUE; ALVES; ARAÚJO, 2007). No Mato Grosso, os conhecimentos e informações que perduram sobre essas plantas são passados de geração para geração em todas as comunidades (indígenas, ribeirinhas, quilombolas, pantaneiras) e no próprio meio urbano, contribuindo para a riqueza cultural, econômica, social e biológica (SPANHOLI; BARRETO, 2018).

No entanto, cada vez mais a população carece de informações sobre as PANC. Em relação a essa problemática, foi proposta, por meio de ações de um projeto de extensão, a discussão sobre o conhecimento e consumo destes alimentos com famílias participantes de um Centro de Referências de Assistência Social (CRAS). Para isso, foram realizadas oficinas em formato de rodas de conversa objetivando a divulgação das PANC e o aumento de seu consumo. A discussão sobre o aproveitamento dos benefícios se deu principalmente por meio da tradição popular e de receitas culinárias, o que permitiu trabalhar a Educação em Saúde no território.

MATERIAL E MÉTODOS

As atividades foram desenvolvidas com adultos e idosos que frequentavam um CRAS no município de Rondonópolis, na região sul de Mato Grosso e é um desdobramento do projeto de extensão “Formação básica em fitoterapia, aromaterapia e alimentação saudável na atenção primária à saúde”, desenvolvido por acadêmicos do curso de Biologia, Psicologia, Enfermagem, residentes do Programa Residência Multiprofissional em Saúde da Família da Universidade Federal de Mato Grosso e por colaboradores.

As oficinas foram realizadas semanalmente na unidade durante os meses de julho e dezem-

bro de 2018 em encontros que duravam aproximadamente duas horas. Foram desenvolvidas as seguintes atividades:

- Rodas de conversas conduzidas pelas profissionais de saúde, com ou sem multimídia, com imagens das plantas que eram abordadas em cada encontro, os temas das oficinas foram:
 - O que são PANC e onde são encontradas.
 - Identificação botânica e nome popular. Esta oficina foi realizada para se debater a importância do reconhecimento correto das PANC, visto que, de acordo com a especificidade local e cultural, uma mesma planta pode ser conhecida por termos diferentes.
 - Higienização das PANC e das mãos como prevenção contra parasitoses intestinais.
 - As partes das PANC que podem ser utilizadas e a elaboração de receitas. Para essa oficina, foi realizada uma seleção de 50 espécies de PANC (Tab. 1) e de receitas culinárias retiradas do livro “Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas”, Kinupp e Lorenzi (2014).

Tabela 1 - Lista das Plantas Alimentícias Não Convencionais abordadas nas oficinas, quanto a relação da família, nome científico, nome popular e parte utilizadas.

Família	Nome Científico	Nome popular	Parte utilizada
Acanthaceae	<i>Asystasia gangetica</i> (L.) T. Anderson	Espinafre-indiano, espinafre-da-índia, Coromandel, violeta-chinesa	Ramos foliares e flores
Alismataceae	<i>Echinodorus macrophyllus</i> (Kunth) Micheli	Chapéu de couro, chá de campanha, chá do brejo, chá mineiro, erva do brejo	Folhas frescas e folhas secas
Amaranthaceae	<i>Alternanthera philoxeroides</i> (Mart.) Griseb.	Bredo-d'água, perna de saracura, tripa de sapo, erva de jacaré, perpétua	Ramos foliares
Amaranthaceae	<i>Alternanthera tenella</i> Colla	Espinafre do mato, apaga fogo, corrente, manjerico, perpétua do campo	Ramos foliares
Amaranthaceae	<i>Amaranthus deflexus</i> L.	Caruru, caruru-rasteiro, pigweed, yuyu, yuyo	Ramos foliares jovens
Amaranthaceae	<i>Celosia argentea</i> L.	Celósia, espinafre-africano, suspiro, crista plumosa, crista de galo plumosa	Ramos foliares e sementes frescas
Anacardiaceae	<i>Spondias dulcis</i> Parkinson	Cajá manga, cajarana, taperebá do sertão, ambarella, june plum, vi apple	Frutos

Anacardiaceae	<i>Spondias purpurea</i> L.	Seringuela, ciriguela, cirigueleira, red mombin, purple mombin, jocote	Frutos e folhas
Apiaceae	<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.	Mitsubá, salsa japonesa, salsa pedra japanese parsley, trefoil, mitsuba	Ramos foliares
Apiaceae	<i>Cycloperum leptophyllum</i> (Pers.) Britton & P. Wilson	Aipo chimarrão, Gertrudes, aipo silvestre, mastuço, mastrurço, salsa do brejo	Ramos foliares
Apiaceae	<i>Eryngium coronatum</i> Hook. & Arn.	Coentrão, coentro de espinho, língua de tucano, snakeroot	Escapos florais jovens e folhas
Araceae	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Inhame-chinês, inhame-japonês, inhame, taiá, taro, inhame-roxo, dasheen	Rizomas
Araceae	<i>Xanthosoma taioba</i> E. G. Gonç.	Taioba, taioba verde, taiá, inhame de folha, macabo, mangará, tannia, yautia	Folhas e rizomas
Arecaceae	<i>Attalea speciosa</i> Mart. Ex Spreng	Babaçu, babaçu, uauassu, baguaçu, guaguaçu, cusi	Frutos
Arecaceae	<i>Bactris gasipaes</i> Kunth	Pupunha, pupunheira, chontaduro, cachipay, pejibaye, peach paim, pewa nut	Frutos e palmito fresco limpo
Areacacea	<i>Syagrus oleracea</i> (Mart.) Becc.	Guariroba, gariroba, guerioba, gueroba, palmito amargoso, catolé, coco babão	Frutos e palmito fresco
Asteraceae	<i>Bidens cynapiifolia</i> Kunth	Picão preto amazônico, amor seco, carrapicho, carrapicho agulha	Ramos foliares
Convolvulaceae	<i>Ipomoea quamoclit</i> L.	Corda de viola, cipó esqueleto, flor de cardeal, cardeal, boa tarde	Ramos foliares

Cucurbitaceae	<i>Cucumis anguria</i> L.	Maxixe, maxixo, maxixe bravo, maxixe do mato, pepino espinhoso, gherkin	Frutos
Cucurbitaceae	<i>Momordica charantia</i> L. 'Goya'	Goia, nigauri, nigagori, melãozinho, melão de são caetano	Frutos imaturos
Fabaceae Caesalpinioideae	<i>Caesalpinia pulcherrima</i> (L.) Sw.	Flamboianzinho, flamboian de jardim, barba de barata, flor de pavão	Vagens imaturas, sementes imaturas, flores
Fabaceae Caesalpinioideae	<i>Hymenaea courbaril</i> L.	Jatobá, jataí, jataí açu, jataí amarelo, jataí peba, jataí vermelho, jataíba	Frutos maduros
Fabaceae Mimosoideae	<i>Inga edulis</i> Mart.	Ingá de metro, ingá cipó, ingá macarrão, ingá doce, ingá rabo de mico	Frutos e sementes
Malvaceae	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.	Hibisco, mimo de vênus, hibisco da china, graxa de estudante, papoula	Ramos foliares e flores
Malvaceae	<i>Theobroma grandiflorum</i> (Willd. ex Spreng.) K.Schum.	Cupuaçu, cupu, cupuaçu verdadeiro, copoasú, cupuasú, cacao blanco, lupu	Frutos maduros e sementes
Moraceae	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Jaca, jaqueira, jaca dura, jaca mole, jaca manteiga, jackfruit, yaca, nangka	Frutos e sementes
Moraceae	<i>Morus nigra</i> L.	Amora, amora preta, black mulberry, Persian mulberry, morera negra	Ramos foliares e frutos verdes
Musaceae	<i>Musa X paradisiaca</i> L.	Banana, bananeira, pacová, plantain, banano	Mangarás (corações, umbigos, bogós) e frutos verdes
Myrtaceae	<i>Plinia cauliflora</i> (Mart.) Kausel	Jabuticaba, jabuticaba paulista, jabuticaba ponhhema, jabutica açu	Frutos

Myrtaceae	<i>Psidium acutangulum</i> DC.	Araçã pêra, araçandiva, araçanduba, araçá piranga, goiabarana, araçá goiaba.	Frutos maduros
Myrtaceae	<i>Syzygium malaccense</i> (L.) Merr. & L.M. Perry	Jambo vermelho, jambo roxo, jambo, encarnado, jambo da índia	Frutos maduros e flores
Oxalidaceae	<i>Oxalis latifolia</i> Kunth	Trevinho, trevo azedo, azedinha, trevo, azedinha de folha cortada	Folhas
Passifloraceae	<i>Passiflora caerulea</i> L.	Maracujá vermelho, maracujá de cobra, maracujá azul, passionária	Frutos maduros
Passifloraceae	<i>Passiflora coccinea</i> Aubl.	Maracujá rajado, maracujá poranga, Scarlet passionfruit	Frutos maduros
Passifloraceae	<i>Passiflora nitida</i> Kunth.	Maracujá do mato, suspiro, maracujá de cheiro, maracujá suspiro	Frutos e sementes
Piperaceae	<i>Peperomia pelucida</i> (L.) Kunth	Peperômia, erva de jabuti, comida de jabuti, maria mole, ximbui, sunakosho	Folhas e brotos
Piperaceae	<i>Piper peltatum</i> L.	Caapeba amazônica, caapeua, caapeba branca, folha de arraia, santa maria	Ramos com folhas jovens
Poaceae	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	Capim limão, erva cidreira, capim cheiroso, capim santo, capim cidreira, cidró	Base tenras das plantas (palmitos)
Poaceae	<i>Phyllostachys edulis</i> (Carrière) J. Houz.	Bambu, bambu-mossô	Brotos
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Beldroega, caaponga, verdolagga, porcelana, beldroega da horta, purslane	Ramos foliares

Rubiaceae	<i>Morinda citrifolia</i> L.	Noni, morinda, indian mulberry, cheese fruit, mengkudu, mora de la índia	Frutos maduros e folhas
Rutaceae	<i>Citrus limetta</i> Risso	Lima vermelha, limão doce, lima doce, lima de umbigo, lima de bico, limetta	Frutos maduros
Rutaceae	<i>Murraya paniculata</i> (L.) Jack.	Murta, jasmim laranja, murta de cheiro, jasmim da índia, jasmine Orange	Frutos maduros, flores e inflorescências
Sapindaceae	<i>Talisia esculenta</i> (A.St. –Hil) Radlk	Pitomba, pitombeira, feijão cru, pitomba da mata, pitomba do macaco	Frutos maduros
Solanaceae	<i>Solanum paniculatum</i> L.	Jurubeba, jurubeba verdadeira, jubeba, jupeba, jurubeba branca, juuna	Frutos imaturos
Talinaceae	<i>Talinum paniculatum</i> (Jacq.) Gaertn.	Major gomes, maria gorda, maria gomes, bredo, língua de vaca, João gomes	Ramos foliares
Tropaeolaceae	<i>Tropaeolum majus</i> L.	Capuchinha, chaguinha, capuchinha grande, mastruço do peru, nastúrcio	Frutos e folhas
Turneraceae	<i>Turnera subulata</i> Sm.	Chanana, Damiana, albina, flor do Guarujá, boa noite, bom dia, oreganillo	Ramos foliares e flores
Verbenaceae	<i>Phyla dulcis</i> (Trevir.) Moldenke	Hortelã doce, erva doce asteca, orozúl, orozuz, aztec sweet herb, sweet lippia	Ramos foliares
Vitaceae	<i>Cissus gongylodes</i> (Baker) Planch.	Cipó kupá, kupá, cupá, cipó babão, mandioca de árvore, mandioca aérea	Caules com casca
Zingiberaceae	<i>Curcuma longa</i> L.	Açafrão da terra, açafrão, açafrão da índia, falso açafrão, cúrcuma, turmeric	Rizomas inteiros

Fonte: KINUPP; LORENZI, 2014.

- O levantamento pelos mediadores das PANC e receitas culinárias preparadas com espécies nativas encontradas na região do Estado do Mato Grosso, devido a facilidade de acesso. As receitas foram explicadas passo a passo aos participantes durante os encontros, de uma forma que se tornou possível trabalhar temas da Educação em Saúde relacionados aos hábitos alimentares, à qualidade de vida, ao uso correto das PANC e informações sobre os nutrientes de cada espécie.

- Confecção da cartilha. Foram elaborados pelos extensionistas materiais informativos impressos com conteúdo sobre o que são PANCs, identificação botânica e nome popular, e higienização. Este material teve como finalidade levar informações tanto aos participantes quanto às suas famílias e comunidades.

- Documentação das atividades. Foram escritos relatórios referentes aos encontros semanais redigidos a partir dos diários de campo, nos quais montou-se um acervo de fotografias e registrou questionários e entrevistas que foram utilizados como disparadores para as discussões nas oficinas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O número de participantes por encontro variou de dez a doze pessoas, na maioria mulheres na faixa etária de 45 a 66 anos. Quando questionados sobre *o que é uma PANC*, os participantes relataram nunca ter ouvido falar e desconheciam a sua utilidade. Kohler e Brack (2016) apontam que a pouca diversidade alimentar que apresentamos não está relacionada à falta de opções, mas principalmente à falta de conhecimento relacionado à existência e ao uso dessas espécies, tanto do ponto de vista técnico, como falta de conhecimento sobre o plantio, quanto do ponto de vista básico, como não saber se a planta é ou não comestível.

Barreira *et al.* (2015) realizaram um levantamento em comunidades rurais de PANC na cidade de Viçosa-MG, para verificar o conhecimento com relação às PANC e levantaram que a maior parte dos informantes que detinham o conhecimento foi composta de homens, sendo que a faixa etária variou de 43-93 anos. Eles identificaram cinquenta e nove espécies de PANC com potencial alimentício.

Biondo *et al.* (2018) ressaltam em seus estudos que o desconhecimento sobre a utilidade e forma de uso das PANC associado às tendências “modernas” resultou no uso reduzido de muitas plantas que faziam parte do cotidiano alimentar dos moradores de zonas rurais e periferias urbanas, principalmente.

Com a discussão sobre o que são as PANC e como utilizá-las, os participantes puderam reconhecer algumas espécies comuns na região e recordaram tê-las utilizado em algum momento como alimentação e para o preparo de remédios, muitos dos quais eram produzidos por seus pais e avós quando viviam em sítios.

Para Spanholi e Barreto (2018) a comunidade em que uma pessoa está inserida influencia no uso dos recursos vegetais, além disso, essa utilização também depende do conhecimento obtido, geralmente, com seus antepassados. Os autores ainda enfatizam que as comunidades rurais detêm grande conhecimento sobre plantas, tanto nativas quanto exóticas, porque essas suprem diversas necessidades, especialmente alimentícias e medicinais, como a utilização das plantas para chás, xaropes, entre outras formas de uso. Amorozo (2002) aponta a importância de os adultos transmitirem conhecimentos sobre a agricultura familiar às crianças.

Durante a oficina de identificação botânica e popular, os participantes relataram não saber

que uma mesma planta poderia ser conhecida por diversos nomes populares. Ao longo da roda de conversa, os mediadores mostraram os diferentes termos empregados para se referir às mesmas espécies vegetais. Lykke (2000) corrobora que informações etnobotânicas são fundamentais na identificação de espécies e ambientes que necessitam de proteção e conservação. Essas informações incentivam e valorizam um extrativismo sustentável dos recursos botânicos locais, atribuindo um valor econômico ao ambiente (KINUPP, 2007).

Em se tratando da higienização das mãos e dos alimentos, os participantes relataram ter o hábito de lavar as mãos antes de manipular os alimentos, que também eram lavados para o consumo. Rodrigues *et al.* (2013) demonstra que a Educação em Saúde é uma ferramenta útil para se trabalhar a importância da higienização como prevenção contra parasitoses intestinais e outras doenças, pois facilita o aprendizado e promove uma melhora na saúde dos indivíduos.

Nas oficinas sobre as partes adequadas das plantas para a culinária e suas propriedades nutritivas, os participantes relataram que dentre as cinquenta espécies trabalhadas haviam consumido cerca de trinta, apesar de desconhecerem as propriedades nutritivas. Hoje, com a agricultura moderna, as plantas alimentícias não convencionais foram deixadas de lado pelas pessoas, sobretudo pelo desconhecimento das propriedades alimentares dessas plantas, que são superiores quanto à quantidade de macromoléculas, isto é, apresentam em sua composição maior número de proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais (PLEAPO, 2016).

A valorização das PANC é de grande importância, uma vez que elas são fontes de vitaminas, sais minerais e fibras essenciais para a manutenção da saúde do organismo (KINUPP; LORENZI, 2014). No decorrer da oficina, foram ensinados pratos como sopas, bolos, doces, saladas, refogados, sucos, geleias, conservas e purês aos participantes. A cartilha confeccionada foi distribuída aos participantes (Fig. 1) com o intuito de potencializar o conhecimento sobre PANC, fomentando sua utilização e cultivo.

Figura 1 - Cartilha confeccionadas para os participantes



Fonte: Autores.

CONCLUSÕES

Compreendemos que as ações do projeto de extensão nas comunidades, que tiveram como base o respeito e a valorização dos aspectos sociais, culturais, nutricionais e econômicos, permitiram a ressignificação das plantas alimentícias não convencionais, o que pode representar um dos caminhos para hábitos alimentares mais saudáveis e uma alimentação com mais diversidade a partir da valorização da produção local.

Essas ações também contribuem para o conhecimento e preservação da biodiversidade nacional, apontando a necessidade da busca de alternativas sustentáveis e racionais para a produção de alimentos no Brasil. Reforçam, ainda, a importância das trocas de saberes na construção de conhecimentos entre profissionais de saúde, acadêmicos e comunidade, contribuindo com o ensino contextualizado e com uma extensão baseada nos princípios onde os diferentes atores e suas vivências são respeitados e valorizados.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, U. P.; ALVES, A. G. C.; ARAÚJO, A. S. **Povos e paisagens: etnobiologia, etnoecologia e biodiversidade no Brasil.** [Pernambuco]: NUPEEA/UFRPE, 2007.
- AMOROZO, M. C. M.; MING, L. C.; SILVA, S. P. **Métodos de coleta e Análise de dados em etnobiologia, etnoecologia e disciplinas correlatas.** Rio Claro: SBEE, 2002.
- ASSIS, R. L. de. Desenvolvimento rural sustentável no Brasil: perspectivas a partir da integração de ações públicas e privadas com base na agroecologia. **Economia Aplicada**, v. 10, n.1, 2006.
- BARREIRA, T. F. *et al.* Diversidade e equitabilidade de plantas alimentícias não convencionais na zona rural de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, n. 4, 2015.
- BIONDO, Elaine *et al.* Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, v. 4, n. 1, p. 61-90, 2018.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Hortaliças não-convencionais: (tradicionais)** / Brasília: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. MAPA/ACS, 2010.
- FLECK, M. *et al.* Plantas alimentícias não convencionais ocorrentes no Vale do Taquari e suas principais utilizações. *In.*: SIMPÓSIO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ALIMENTAÇÃO E SAÚDE, 5., 2015, Bento Gonçalves. **Anais [...]**. [Bento Gonçalves: s. l.], 2015. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/sbctarseventos/ssa5/anais/trabalhos.php>. Acesso em: 10 jun. 2017.
- KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS.** 2007. 590f. Tese (Doutorado - Área de concentração em Fitotecnia) – Departamento de Horticultura e Silvicultura, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. 2007.

KINUPP, V.F.; LORENZI, H. **Plantas alimentícias não-convencionais (PANC) no Brasil**: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. Nova Odessa: Plantarum, 2014.

KOHLER, M.; BRACK, P. Frutas nativas no Rio Grande do Sul: cultivando e valorizando a diversidade. **Agriculturas**, v. 13, n. 2, 2016.

LYKKE, A. M. Local perceptions of vegetation change and priorities for conservation of woody-savanna vegetation in Senegal. *Journal of Environmental Management*, v. 59, n. 2, p. 107-120, 2000.

MONTEIRO, J. A. V. Do mato ao prato. **Educação Ambiental em Ação**, v. 49, n. 13, 2014.

NARCISA-OLIVEIRA, J. *et al.* Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) no Município de Campo Grande/MS. *Cadernos de Agroecologia*, v. 13, n. 2, p. 1-10, 2018.

PALUDO, R.; COSTABEBER, J. A. Sistemas agroflorestais como estratégia de desenvolvimento rural em diferentes biomas brasileiros. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 7, n. 2, p. 63-76, 2012.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria do Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo. **Rio Grande agroecológico**: Plano Estadual de Agroecologia e Produção Orgânica 2016-2019. [Porto Alegre], Secretaria do Desenvolvimento Rural, Pesca e Cooperativismo do Rio Grande do Sul, 2016.

RODRIGUES, R. M. *et al.* Parasitoses intestinais: intervenção educativa em escolares. *In*: ENCONTRO REGIONAL SUL DE ENSINO DE BIOLOGIA (EREBIO-SUL), 6., 22 a 24 maio, 2013.

SPANHOLI, M. L.; BARRETO, M. R. Uso popular de recursos vegetais e perfil socioeconômico de moradores de comunidades rurais de Sinop, Mato Grosso, Brasil. **Gaia Scientia**, v. 12, n. 1, 2018.

Data de recebimento: 21 de janeiro de 2019.

Data de aceite para publicação: 22 de março de 2019.