



# CAFÉ COM FARINHA & PROSA



Luana de Lima Cunha  
Rute Ramos da Silva Costa  
Brenda Chrystie Vieira Lima  
(Orgs.)

*Caderno de  
metodologias  
educativas para  
dialogar sobre o Direito  
Humano à Alimentação Adequada*

# CAFÉ COM FARINHA & PROSA



*Luana de Lima Cunha  
Rute Ramos da Silva Costa  
Brenda Chrystie Vieira Lima  
(Orgs.)*

**CAFÉ COM  
FARINHA  
& PROSA**



# FICHA TÉCNICA

## Organização e edição executiva

Luana de Lima Cunha  
Rute Ramos da Silva Costa  
Brenda Chrystie Vieira Lima

## Comitê científico

Rute Ramos da Silva Costa – UFRJ Macaé  
Vanessa Schottz Rodrigues – UFRJ Macaé  
Célia Maria Patriarca Lisboa – CulinAfro UFRJ Macaé  
Ainá Innocencio da Silva Gomes – UFRJ Macaé

## Equipe de extensionistas – CulinAfro UFRJ Macaé

Brenda Chrystie Vieira Lima  
Tamires Leandra Souza Silva  
Barbara Marques da Silva Generoso  
Ilzilá Ribeiro de Oliveira Macedo  
Maria Luíza Lima de Castro  
Luana de Lima Cunha  
Giselle Maria da Silva  
Francyslaine Vitória da Silva  
Yasmin Alves de Oliveira Lopes  
Gabriela Rangel dos Santos Pereira

## Equipe de docentes da Educação de Jovens e Adultos – Colégio M. Aroeira, Macaé/RJ

Márcia Novaes de Souza  
Nicéa Lopes Eleutério

## Projeto gráfico e diagramação

Eloah Monteiro | E-mail: eloahmonteiro@gmail.com

## Produção das receitas culinárias

Equipe CulinAfro

## Fotografias das receitas

Raquel Ramos da Silva Costa  
Rute Ramos da Silva Costa  
Barbara Marques da Silva Generoso  
Adriana Santos da Silva

## Revisão da língua portuguesa

Stella Almeida

## Fomento

1. Edital nº 02/2022 – Programa de apoio a projetos de pesquisa aplicados à resolução de desafios da gestão pública.
2. Macaé Conecta: Centro de pesquisa e desenvolvimento.
3. Programa de Pós-graduação em Educação em Ciências da Saúde, Instituto Nutes. CAPES/PROEX AUXPE 2554/2022

## Autoras

Luana de Lima Cunha  
Rute Ramos da Silva Costa  
Brenda Chrystie Vieira Lima  
Tamires Leandra Souza Silva  
Barbara Marques da Silva Generoso  
Ilzilá Ribeiro de Oliveira Macedo  
Maria Luíza Lima de Castro  
Márcia Novaes de Souza  
Nicéa Lopes Eleutério  
Ainá Innocencio da Silva Gomes  
Debora Silva do Nascimento Lima

# PREFÁCIO

É tomada por grande emoção que escrevo este prefácio! Em 2014, recém chegada na UFRJ Macaé, eu vi o projeto de extensão CulinAfro dar seus primeiros passos sob a liderança da professora Rute Costa. Que privilégio poder acompanhar, tão de perto, a caminhada do CulinAfro até aqui! Hoje, é um núcleo de pesquisa e extensão que tem contribuído imensamente para o fazer e o pensar uma “ciência outra”, pautada em reflexões e práticas afrocentradas.

“Ouçam a voz das mulheres negras para transformar a sociedade” nos convida a médica e ativista, Jurema Werneck! É com esse compromisso de transformação social que convido vocês, caras e caros leitores, para mergulharem profundamente nas páginas do “Café com Farinha e Prosa” elaborado pelo CulinAfro. Este Caderno traz as “vozes” potentes de pesquisadoras, educadoras, extensionistas e nutricionistas negras que nos apresentam metodologias de educação popular para dialogar sobre Direito Humano à Alimentação Adequada com a comunidade escolar da Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Somente em 2010 o Direito Humano à Alimentação Adequada foi incorporado ao artigo 6º da Constituição Federal de 1988, uma conquista que foi fruto de intensa mobilização da sociedade brasileira sob liderança do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), em articulação com a Frente Parlamentar de Segurança Alimentar e Nutricional (FP-SAN). A realização do DHAA, diz a Constituição, é um dever do

C129

Café com farinha e prosa: caderno de metodologias educativas para dialogar sobre o direito humano à alimentação adequada. / organizadores Luana de Lima Cunha, Rute Ramos da Silva Costa, Brenda Chrystie Vieira Lima. -- Macaé : CM UFRJ Macaé : Prefeitura Municipal de Macaé, 2023.  
87 p. : il. color.

ISBN 978-65-00-66955-8

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Educação em saúde. 3. Culinária afro-brasileira. 4. Educação de jovens e adultos. 5. Direito humano à alimentação adequada. I. Cunha, Luana de Lima, org. II. Costa, Rute Ramos da Silva, org. III. Lima, Brenda Chrystie Vieira, org.

CDD 372.373

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)  
Biblioteca Central - Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé  
Bibliotecário(a) Rosângela Ribeiro Magnani Diogo CRB7/3719

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - PREFÁCIO

Estado Brasileiro, que deve assegurar a cada pessoa o direito de estar livre da fome e o acesso à uma alimentação adequada e saudável.

“Mas, quem são os humanos?” nos convida a refletir Gra-da Kilomba! Em uma sociedade marcada historicamente pelo racismo estrutural e institucional, é imprescindível que esse debate sobre Direito Humano à Alimentação Adequada seja racializado. Kilomba denuncia que uma das características mais perversas do racismo é que ele “desumaniza”. Os dados do último inquérito de Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil (VIGISAN), realizado em 2022, não deixa dúvidas sobre esse processo de “desumanização” produzido pelo racismo e pelo poder patriarcal. As mulheres negras estão entre os grupos mais afetados pela fome.

Estamos diante de uma contradição profunda! Ao mesmo tempo que as mulheres negras estão mais vulneráveis à insegurança alimentar, estas mesmas mulheres, seja no ambiente rural ou urbano, desempenham papéis estratégicos em todas as etapas dos sistemas alimentares, desde a produção até o preparo dos alimentos. Todavia, prevalece uma dinâmica perversa e racista de exploração, desvalorização e invisibilização do trabalho das mulheres negras.

O Caderno “Café com Farinha e Prosa” nos brinda com metodologias educativas comprometidas com um “agir crítico em

nutrição” e que coloca os sujeitos de direitos no centro do debate sobre Direito Humano à Alimentação Adequada. Posso dizer, sem titubear, que este caderno concretiza a beleza e a potência do encontro entre a educação alimentar e nutricional e a educação popular em saúde, que pode ser um instrumento potente para a luta antirracista.

No Capítulo 1, a professora e pesquisadora do Instituto de Alimentação e Nutrição da UFRJ Macaé, faz um emocionante resgate da trajetória do CulinAfro e do processo de construção das metodologias educativas voltadas para o EJA. Tive o privilégio de participar da construção e realização das primeiras oficinas no Colégio Municipal Aroeira. Essa parceria se deu por ocasião do Trabalho de Conclusão de Curso de uma das autoras deste caderno, Luana Cunha.

No Capítulo 2, Luana de Lima Cunha, Rute Ramos da Silva Costa e Ainá Innocencio da Silva Gomes apresentam os princípios que “suleiam” as práticas extensionistas do CulinAfro. Já no Capítulo 3, as autoras Rute Costa e Bárbara Silva nos indicam alguns processos e cuidados necessários ao desenvolvimento das atividades da EAN junto à comunidade escolar de jovens e adultos.

Em seguida, o Capítulo 4 apresenta as oficinas educativas para dialogar sobre Direito Humano à Alimentação Adequada no âmbito da Educação de Jovens e Adultos. No capítulo 5, a equipe do CulinAfro nos brinda com receitas para te inspirar, cara/o

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - PREFÁCIO

leitor/a e, ao mesmo tempo, resgatar e valorizar a memória da culinária africana e afrobrasileira.

Por fim, Nilceia e Márcia compartilham sua experiência com as ações do projeto, enquanto professoras do EJA no Colégio Aroeira!

Boa leitura!!! Que este caderno nos inspire na caminhada por uma educação antirracista!

*Vanessa Schottz*

Professora do Instituto de Alimentação e Nutrição da UFRJ Macaé  
Coordenadora do Projeto de Extensão “Comida é Patrimônio”  
Conselheira titular do Consea e integrante do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional

## SUMÁRIO

<i>CAPÍTULO 1 - O processo de construção e de realização das metodologias educativas do CulinAfro na Educação de Jovens e Adultos.....</i>	<i>13</i>
<i>CAPÍTULO 2 - Princípios Orientadores.....</i>	<i>41</i>
<i>2.1 A alimentação como direito humano .....</i>	<i>43</i>
<i>2.2 Guia Alimentar para População Brasileira como documento     suleador sobre alimentação adequada e saudável.....</i>	<i>49</i>
<i>2.3 A alimentação escolar - política de alimentação     adequada e saudável.....</i>	<i>54</i>
<i>2.4 A Educação Popular como referencial teórico e metodológico.....</i>	<i>57</i>
<i>2.5 A comida como mediador da educação alimentar e nutricional...63</i>	
<i>CAPÍTULO 3 - Processos e cuidados.....</i>	<i>73</i>
<i>3.1 A Educação Alimentar e Nutricional enquanto processo     coletivo e co-responsável.....</i>	<i>75</i>
<i>3.2 Ver, ouvir, indagar e discutir.....</i>	<i>78</i>
<i>3.3 Preconceitos, estigmas, racismo, não! Afeto, sim!.....</i>	<i>82</i>
<i>3.3.1 Sexismo.....</i>	<i>84</i>
<i>3.3.2 Racismo.....</i>	<i>85</i>
<i>3.3.3 LGBTQIA+FOBIAS.....</i>	<i>88</i>
<i>3.3.4 Gordofobia.....</i>	<i>89</i>
<i>3.3.5 Capacitismo.....</i>	<i>91</i>
<i>CAPÍTULO 4 - Oficinas Educativas sobre o Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequada.....</i>	<i>97</i>
<i>4.1 Momentos de apresentação - Meu nome e minha comida favorita.....</i>	<i>99</i>
<i>4.2 Momentos de apresentação - Meu nome e um     objeto que fale sobre mim .....</i>	<i>101</i>

4.3 Oficina “Os caminhos da comida”.....	103
4.4 Oficina “Quem somos e o que comemos” .....	106
4.5 Oficina “Mudando os papéis”.....	108
4.6 Oficina “Farinha e Prosa”.....	110
4.7 Oficina “Onde tem Saúde”.....	113
4.8 Oficina “Visita ao mercado”.....	114
4.9 Oficina Culinária.....	117
4.10 Recursos Audiovisuais.....	119
4.11 Literaturas.....	122

*CAPÍTULO 5 – Comida que abraça: receitas culinárias para inspirar.....129*

5.1 Higienização dos alimentos e Boas Práticas na cozinha.....	133
5.2 Comidas Africanas.....	133
5.2.1 Digkobe (Botsuana).....	134
5.2.2 Funge ou Fufu de Banana-da-terra (Nigéria).....	139
5.2.3 Babaganoush (Egito).....	140
5.2.4 Kedjenou (Costa do Marfim).....	143
5.2.5 Cajumilho (Burkina Faso) .....	144
5.3 Comidas com Inhame.....	146
5.3.1 Massa de Pizza.....	147
5.3.2 Creme de Chocolate.....	148
5.3.3 Iogurte de Morango.....	151
5.3.4 Requeijão de Inhame.....	152
5.4 Comidas com Milho.....	153
5.4.1 Angu Doce.....	155
5.4.2 Angu Salgado.....	156
5.4.3 Curau ou Canjica.....	157
5.4.4 Canjiquinha De Xerém.....	159

5.4.5 Canjica Doce com Coco ou Mungunzá.....	160
5.5 Comida com Mandioca.....	162
5.5.1 Mingau de Tapioca Com Coco.....	163
5.5.2 Café Com Farinha.....	164
5.5.3 Farofa Com Ovo.....	164
5.5.4 Biscoito Polvilho.....	166

*CAPÍTULO 6 – A experiência sob as lentes das professoras da Educação de Jovens e Adultos.....169*

*POSFÁCIO.....177*

*AGRADECIMENTOS.....180*

*SOBRE AS AUTORAS.....181*



# CAPÍTULO 1

*O processo de construção e de realização das metodologias educativas do CulinAfro na Educação de Jovens e Adultos*



# CAPÍTULO 1

Na noite do dia 12 de setembro de 2018 fizemos o primeiro contato com as professoras e os professores, auxiliares de classe e a equipe pedagógica do Colégio Municipal Aroeira. O encontro teve por finalidade nos apresentarmos - equipe do CulinAfro UFRJ-Macaé - e partilhar o desejo de desenvolver ações de extensão junto aos docentes e estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA) nesta escola.

O CulinAfro é um grupo de pesquisa e extensão do Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé que acumula quase uma década de experiências em Educação Alimentar e Nutricional nas escolas das modalidades EJA e quilombola. O grupo foi criado em 2014 movido pelo sonho de tornar a culinária afro-brasileira o prato principal do processo de educação em saúde e em alimentação e nutrição. Coordenado pela professora Rute Costa, é composto por estudantes de graduação e pós-graduação em Nutrição, Ciências Biológicas, Saúde Coletiva, Gastronomia e Educação em Ciências, profissionais de saúde e professoras do curso de Nutrição.

As premissas que amparam as nossas ações de extensão são i) a culinária afro-brasileira como modelo de alimentação adequada e saudável - do ponto de vista nutricional, sócio cultural, econômico e do direito humano; ii) a educação popular, com base nas obras de Paulo Freire e da educadora negra bell hooks, como referencial teórico-metodológico; iii) a cozinha doméstica como parâmetro para o diálogo sobre alimentação;





## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

iv) a alimentação como um direito humano e v) a consideração das iniquidades que interferem no direito à alimentação dos/as estudantes da EJA de Macaé, a exemplo do racismo, sexismo, falta de acesso ao trabalho e renda, condições de moradia, discriminações baseadas na região de origem, violências urbanas e domésticas, desigualdades no acesso à alimentação adequada e água, e às condições precárias de saúde e educação.

Passadas as apresentações iniciais do grupo CulinAfro e da equipe escolar, servimos canjica doce com coco<sup>1</sup> (ou mungunzá), comida afro-brasileira, preparada por uma extensionista, com os seguintes ingredientes: milho branco, leite de coco, coco ralado, canela em pó e açúcar. Oferecer comida a quem deseja partilhar um encontro ou uma caminhada é prática comum na cultura afro-brasileira, cujos valores civilizatórios são as ações coletivas, os vínculos sociais e as relações de afeto e cuidado.

Enquanto comíamos juntos, apresentamos as nossas intenções de trabalho, que pretendiam seguir o percurso: i) conhecer os/as estudantes, as suas histórias de vida e deixar que eles e elas também nos conhecessem. Essa interação nos possibilitaria construir os vínculos de confiança necessários para o processo educativo; ii) identificar quais conteúdos despertariam interesse nesses/as estudantes e elencar, dentre o conjunto de temas, aqueles que teríamos condições de trabalhar juntos/as; iii) elaborar atividades educativas que considerassem a partici-

pação efetiva dos/as alunos/as e os seus interesses; iv) desenvolver essas ações ao longo do trimestre letivo e, por fim, v) avaliar o processo com todas as pessoas envolvidas.

Após a apresentação do processo educativo pretendido, abrimos espaço para ouvir as dúvidas, sugestões e contribuições. O primeiro professor a falar expôs a preocupação sobre o tema da culinária afro-brasileira e os aspectos da religiosidade de matriz africana que compõem a perspectiva cultural em questão. A problematização, segundo ele, baseava-se na frustração que havia em função dos desdobramentos de tentativa de diálogo anterior a este momento, junto aos/às estudantes, cuja grande maioria se auto declarava cristãos/ãs evangélicos/as. Havia resistência em dialogar sobre temas que se distanciam da perspectiva religiosa que professam. Durante a exposição, outros professores e professoras assentiram movimentando a cabeça ou verbalizaram ter o mesmo receio.

Respondemos que não possuíamos uma saída previamente programada para o problema posto, mas estávamos conscientes que os conflitos e as tensões são possibilidades dos processos educativos populares e que poderiam ser consideradas importantes oportunidades para exercitarmos a capacidade de negociação e diálogo, assim como a convivência em meio a diversidade de opiniões sobre a vida. Caso o tema das religiosidades de matriz africana fosse posto em questão, acolheríamos para o diálogo.

<sup>1</sup> Receita detalhada no capítulo V deste material.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

O espaço de sala de aula precisa considerar as angústias das alunas e alunos, pois estas podem ser reflexo das tensões geradas e perpetuadas pelos sistemas de dominação sociais pautados nas relações desiguais de gênero, raça, classe, orientação sexual, religião, etc. A educadora bell hooks (2013) nos diz que, normalmente, somos impelidos/as a acreditar que o espaço educacional deve se concentrar unicamente no desenvolvimento cognitivo, negligenciando as experiências que tem a ver com as dimensões políticas, sociais, espirituais e religiosas que nos atravessam.

No entanto, acolher questionamentos sobre as religiosidades de matriz africana como tema relevante das reflexões que atravessam o direito humano à alimentação saudável e adequada é fundamental. Caso esse questionamento fosse levantado pelos/as estudantes, seria momento favorável para tratarmos sobre o respeito à diversidade religiosa no espaço escolar, além de enfatizar o nosso compromisso no combate das diferentes formas de racismo, incluindo o religioso.

Os professores e professoras consideraram a nossa argumentação plausível e levantaram outras questões que os/as preocupavam: algumas turmas dos períodos iniciais tinham como característica a pouca interação durante as atividades em sala de aula, havendo nelas, pessoas que desde o início do período letivo não haviam pronunciado uma palavra sequer. Outro aspecto era a resistência dos/as estudantes em desenvolve-

rem ações com outras turmas. Segundo as docentes, os pedidos dos/as estudantes eram sempre: “Professora, não vamos fazer isso aqui juntos, não. Vamos fazer separado (das outras turmas) (Professora 1<sup>2</sup>, 2018)”.

Cientes dos desafios colocados, fomos pensar a operacionalidade do projeto, a exemplo do período de realização, dias da semana, tempo de duração das oficinas, número de turmas e estudantes que seriam incluídos, dimensões do espaço físico e estruturas necessárias, além do ciclo letivo adequado à proposta. Partilhamos que desejávamos atuar em turmas cujas professoras ou professores tivessem interesse e disponibilidade para participação em todo processo, da apresentação à avaliação e, ainda, pudessem ceder 1 ou 2 tempos de suas aulas, uma vez por semana, a cada quinze dias, durante o tempo de duração. As professoras do ciclo de alfabetização acolheram a proposta e, conjuntamente, as decisões operacionais foram tomadas.

A primeira versão do projeto aconteceu no período de setembro a novembro de 2018 e contou com a participação de 24 estudantes, com idades entre 16 e 84 anos, e 4 professoras e auxiliares de classe. Ocorreram 7 encontros, sendo o primeiro de diálogo com a diretora adjunta e o segundo de apresentação do projeto ao colegiado docente e às gestoras. Do terceiro ao sexto ocorreram com as turmas e, no último, realizamos uma roda de conversa de avaliação com os/as educandos/as e as professoras das referidas turmas.

.....  
2 Os nomes dos/as participantes foram substituídos por fictícios. Fala da professora 1 durante o Grupo de Diálogo de avaliação, com as professoras - em novembro de 2018.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

Iniciamos o primeiro encontro com os/as estudantes com uma dinâmica de apresentações. Cada pessoa deveria dizer o nome e uma comida com a sua inicial. A nossa equipe começou e em seguida os/as estudantes, porém, ficou perceptível que as iniciais dos alimentos escolhidos pelos/as alunos/as não correspondiam à primeira letra dos seus nomes. Voltamos a explicar os critérios para a escolha dos alimentos e, foi nesse momento que, uma das professoras da EJA, de forma discreta, nos sinalizou que por serem uma turma de alfabetização não tinham o domínio daquelas habilidades.

Decidimos continuar a dinâmica, desconsiderando o critério das iniciais do nome, e todas/os participaram. Nesse momento, percebemos que deveríamos nos estreitar mais com as professoras das turmas e partilhar todo o processo de elaboração das atividades, a fim de não cometermos outros equívocos como este. Seguindo a aproximação com os/as educandos/as, naquele primeiro encontro, compartilhamos preparações culinárias africanas. As comidas degustadas foram *babaganoush*<sup>3</sup>, preparação oriunda do Egito e *kedjenou*<sup>4</sup>, da Costa do Marfim, preparadas por nossas extensionistas. Experimentar esses sabores africanos gerou curiosidade e vários/as deles/as associaram as preparações àquelas que comiam no cotidiano. Foi gerado um ambiente agradável para conversar sobre os alimentos preferidos de cada um/a.

<sup>3</sup> Receita detalhada no capítulo V deste material.

<sup>4</sup> Receita detalhada no capítulo V deste material.



Foto 1: Babaganoush com torradinhas.  
Preparação servida aos/às participantes.  
Outubro de 2018. Fonte: Acervo próprio.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

Continuando a atividade, organizamos quatro rodas de conversa com estudantes e professoras. Nesses pequenos grupos perguntamos “Que comida toca o seu coração?”. A atividade teve participação de todos/as os/as presentes, pois muitos relembraram as comidas da infância, as experiências na roça, a importância das mães e das avós nas suas histórias de vida. Alguns estudantes preferiram desenhar do que narrar oralmente. Todos/as foram acolhidos/as em suas escolhas sobre como interagir com o grupo. No final, um/a representante de cada equipe compartilhou, com toda turma, um resumo do diálogo realizado com os seus companheiros e companheiras.

O encontro trouxe à cena as experiências dos/as estudantes com a produção da farinha de mandioca em casas de farinha. Ficou evidente que o feijão era um alimento amplamente apreciado por eles, assim como a farinha de mandioca, classificada como comida que confere “sustância” ao feijão. Outras lembranças sobre a produção de comida, coleta de alimentos e a pesca,

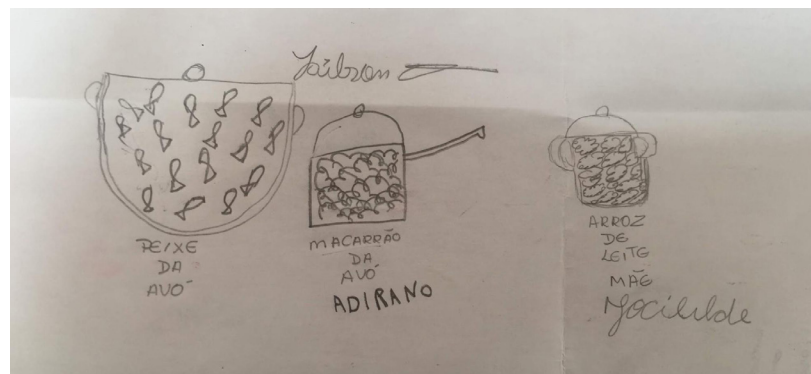


Foto 2. Desenho feito pelos estudantes da EJA. Outubro de 2018.  
Fonte: Acervo próprio.

foram evocadas. Os/as estudantes deixaram nítido que a participação em atividades relacionadas ao preparo da comida da família fazia e faz parte do cotidiano. Outro fator interessante foram as referências às “roças” e aos interiores dos estados da Bahia, Recife e Espírito Santo, estados dos quais eram oriundos.

Para o segundo encontro, tomamos o cuidado de dialogar com as professoras da escola sobre o planejamento da ação. Nesse dia, lançamos mão de recursos visuais, considerando que na primeira oficina alguns deles/as apresentaram dificuldades com a letra escrita. Selecionamos e imprimimos algumas imagens da exposição fotográfica do projeto Daily Bread, do fotógrafo Gregg Segal<sup>5</sup>. As quatro fotos eram de crianças brasileiras, deitadas no chão e cercadas com os alimentos que consumiram ao longo de uma semana, nas grandes e pequenas refeições. Imprimimos em papel sulfite, tamanho A3, as fotos de:

1. Kawakanih Yawalapiti, 9 anos, indígena do Alto Xingu, no Mato Grosso;
2. Davi Ribeiro de Jesus, branco, 12 anos, Favela Santa Luzia, Brasília;
3. Henrico Valias Sant'anna de Souza

Foto 3. Rodas de conversa sobre as memórias alimentares dos/as estudantes. Outubro de 2018.  
Fonte: Acervo próprio.

5 Projeto Daily Bread de Gregg Segal: <https://www.greggsegal.com/P-Projects/Daily-Bread/2/caption>



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

Dantas, branco, 10 anos, morador de área nobre de Brasília e 4. Ademilson Francisco dos Santos, negro, 11 anos, quilombola da comunidade Vão de Almas, em Goiás.

Colocamos os cartazes no chão e sentamos em roda para apreciar as imagens. Após um tempo de observação, perguntamos quais eram as suas primeiras impressões. Esperávamos ouvir respostas que tratassem de temas como a cultura alimentar, quantidade/qualidade dos alimentos, a influência da renda nos hábitos alimentares, porém, a primeira questão verbalizada foi “parecem crianças mortas”. A frase nos calou momentaneamente. Não tínhamos dimensão de que a morte fosse um elemento tão presente na vida cotidiana. Seguimos interessadas em saber porque viam desse modo e nos responderam que ver crianças deitadas, cercadas de comidas as remetia à morte. Continuamos ouvindo cada opinião, até que um deles/as disse que também percebeu a presença de arroz, feijão e farinha nas fotografias das crianças das áreas rurais e que aquilo havia chamado a atenção por serem alimentos considerados indispensáveis para a alimentação dele e de sua família. Uma aluna disse que gostaria de consumir mais produtos ultraprocessados (biscoitos recheados, snacks, pizzas, cereais matinais, cachorro-quente etc), assim como via na fotografia de Henrico Calias Sant’Anna, mas que com os seus rendimentos familiares não era possível.

As fotos despertaram muitas outras reflexões sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada, como o recurso finan-

ceiro para a compra, o acesso físico aos alimentos e os hábitos alimentares. Para ele/as, as fotografias da criança indígena e da quilombola eram exemplos de comida de verdade, a mesma que comiam na roça, sem veneno e que fazia bem à saúde. A conclusão foi que a renda mensal de suas famílias não lhes permitia acessar alguns alimentos e que no final do mês havia escassez de recursos financeiros de tal modo que a alimentação cotidiana, por vezes, se restringia ao arroz, feijão e farinha. A farinha foi identificada, de forma unânime, como alimento principal na memória alimentar de muitos deles e delas e comida do dia-a-dia, e, portanto, foi escolhida como o tema para o próximo encontro. Pensamos no tema ‘A farinha de mandioca e a sua relação com o Direito Humano à Alimentação Adequada’.

No terceiro encontro dividimos os/as educandos/as em pequenos grupos, para estimular o compartilhamento de idéias de forma lúdica e participativa. “Farinha com Prosa” foi o nome dado à dinâmica que consistiu na montagem de quatro estações com mesa e cadeiras. Cada uma continha uma preparação a base de mandioca, a saber: mingau de tapioca com coco<sup>6</sup>, café com farinha<sup>7</sup>, biscoito de polvilho<sup>8</sup> e farofa com ovo<sup>9</sup>. A última preparação foi a contribuição voluntária de uma estudante. Além da comida, em cada mesa havia uma mediadora (componente da equipe do CulinAfro) e uma pergunta baseada no úl-

6 Receita detalhada no capítulo V deste material.

7 Receita detalhada no capítulo V deste material.

8 Alimento processado adquirido em rede comercial.

9 Receita detalhada no capítulo V deste material.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

timo encontro, sendo estas: 1) “O que é saúde pra você?”; 2) “O que é comida de verdade?”; 3) “Você acha que as desigualdades fazem mal à sua saúde?”; 4) “A merenda escolar é um direito?”. Os/As participantes podiam conversar e comer por 15 minutos. Encerrado o tempo e ao sinal da monitora trocariam de mesa até que tivessem participado de todas as estações.

As principais colocações dos/as estudantes foram: a percepção nítida de que a alimentação escolar é um direito e resulta do recolhimento de impostos; que não há garantia desse direito uma vez que o horário estabelecido para a oferta da alimentação escolar noturna é pouco flexível; que estudar tendo somente o almoço como a última refeição é um grande desafio; que voltar a estudar conferiu-lhes saúde, apesar da dificuldade de conciliar trabalho, estudo, cuidados com a família e processo de aprendizagem. Além disso, destacaram que estudar ajudava na socialização, possibilitava a construção de amizades e os/as fazia enxergar o mundo de outras maneiras, com novas ideias e com a “mente mais ativa”.

No quarto e último encontro com os/as alunos/as, como “quebra gelo”, apresentamos o vídeo “Professor de

Farinha”<sup>10</sup> e a música “Farinha”<sup>11</sup> (Djavan). Logo após, realizamos diálogo centrado nos conceitos sobre saúde elencados por eles/as na oficina anterior (estudar, trabalhar, comer bem). Concluímos a ação com a dinâmica “sonhos e estratégias: a saúde em foco”<sup>12</sup>. Conversamos sobre as ações que poderiam ser realizadas individualmente e/ou coletivamente para impulsionar transformações na saúde de todos/as. O público participante concluiu que continuar a estudar faz bem para a saúde, assim como dormir bem, comer comida de verdade e praticar esportes.

Para avaliação do caminho educativo realizado ao longo dos encontros, utilizamos duas estratégias: a roda de conversa com os educandos/as e a adaptação da metodologia Grupo de Diálogos (GD), com as professoras, cujas percepções estão descritas com mais detalhes no capítulo VI.

Como fruto dessa experiência educativa tivemos dois produtos principais: A) o Trabalho de Conclusão de Luana de Lima Cunha, graduanda do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro - Macaé, intitulado Café com farinha: caderno de oficinas de educação popular para dialogar sobre o Direito Humano à

Foto 4: “Farinha e prosa” - Roda de conversa para diálogo sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada, 2018. Fonte: Acervo próprio.



<sup>10</sup> Ver em <https://youtu.be/pqN3-vODeGI>

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=by5opl-XOOb4>

<sup>12</sup> Ver a descrição no capítulo IV deste material



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

Alimentação Adequada com a educação de jovens e adultos e B) o artigo intitulado O Direito Humano à Alimentação Adequada como diálogo na educação de jovens e adultos em Macaé, publicado na revista *África & africanidades*.

No ano de 2022, o projeto CulinAfro foi aprovado e contemplado com três bolsas do Edital nº 02/2022 - Programa de apoio a projetos de pesquisa aplicados à resolução de desafios da gestão pública, do Macaé Conecta: Centro de pesquisa e desenvolvimento. O nosso grupo de pesquisa e extensão propôs retornar ao Colégio Municipal Aroeira e desenvolver novas ações de educação alimentar e nutricional junto às professoras e estudantes da EJA. Refizemos parte do caminho realizado em 2018, porém, na experiência mais atual, já possuíamos o acúmulo das vivências educativas junto à modalidade escolar pretendida, com vínculos estabelecidos com a escola, apesar de estarmos com nova equipe de extensionistas.

Mais uma vez agendamos o primeiro encontro com a direção adjunta e o professor orientador para apresentar nosso interesse de realizar a ação de extensão. Fomos muito bem recebidas. A gestão guardava boas memórias das atividades realizadas anteriormente. Tivemos a oportunidade de ouvir sobre os desafios enfrentados pela EJA durante o período pandêmico e as limitações dos/as estudantes no uso da internet para as atividades remotas, as situações de desemprego que se refletiram no grande número de evasões e desistências e, ainda, as ações

empreendidas pela equipe escolar. Pedimos um encontro com as professoras interessadas em acolher o projeto no ano corrente e assim foi feito.

No dia combinado, nos reunimos com as professoras do ciclo de alfabetização e outros docentes que desejavam trabalhar conosco em 2022. Como de costume, compartilhamos com ele e elas duas preparações culinárias africanas: fufu/funge de banana-da-terra<sup>13</sup> e cajumilho<sup>14</sup>, elaborados por nossas extensionistas. A grata surpresa foi saber que eram as mesmas professoras que estiveram conosco em 2018. Relembramos, com saudades, as experiências passadas e elas nos deram notícias de vários/as estudantes que haviam concluído importantes etapas escolares. Alguns que tinham conseguido boas oportunidades de trabalho até no exterior e outros que, infelizmente, interromperam seus estudos. Após esse momento de revisitar as memórias, definimos as questões operacionais: turmas, dias da semana, tempo de duração, cessão de aula, participação. E, ainda, pedimos conselhos pedagógicos para melhor o desenvolvimento das ações no presente. Elas disseram que deveríamos nos guiar pelas experiências de 2018, pois as consideraram excelentes, mas também investir em atividades que compreendessem distintas linguagens (imagens, vídeos, músicas).

Diante disso, deixamos como tarefa para os/as estudantes e professoras levarem, no primeiro encontro, um objeto que o/a representasse, a fim de realizarmos as apresentações. Feitos os acordos e registrados os conselhos, encerramos a reunião.

.....  
13 Receita detalhada no capítulo V deste material

14 Receita detalhada no capítulo V deste material

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

A segunda versão do projeto aconteceu no período de agosto e setembro de 2022 e contou com a participação de 24 estudantes, com idades entre 16 e 70 anos, 3 professoras e 1 professor. Ocorreram 7 encontros, sendo o primeiro de diálogo com a diretora adjunta e o segundo de apresentação do projeto ao colegiado docente. Do terceiro ao sexto aconteceram com os/as alunos/as. Por fim, no último mês realizamos uma roda de conversa de avaliação com as professoras e o professor das referidas turmas.

O primeiro encontro com os/as estudantes foi destinado às apresentações. A diretora adjunta rememorou as experiências de 2018, incentivou a participação de todos/as e agradeceu o retorno da nossa equipe. A coordenadora da EJA, da Secretaria Municipal de Educação de Macaé/RJ, também estava presente.

Antes do início da conversa, servimos canjica doce com coco<sup>15</sup>, preparada por uma extensionista. Em seguida, sentamos em roda e, uma pessoa por vez, falou seu nome e apresentou o objeto que havia escolhido para o/a representar. Compartilhou-se também os motivos dessa escolha. Foi emocionante ver os/as participantes abrindo as sacolas e mochilas para desvendar a todos o objeto que falava sobre eles e elas: i) ramo de manjeição; ii) muda de almeirão; iii) celular do motorista de uber; iv) fralda geriátrica para representar a profissão de cuidadora de idosos; v) chave combinada, ferramenta que representava o mecânico que acumula 18 anos de experiência na profissão; vi) tou-

cas e camisas de times de futebol; vii) artesanatos elaborados pelas alunas ou presenteados a elas (bonecas de pano, panos de prato, telas de pintura, flores de emborrachado e caneca), entre outros.

Foi bonito descobrir tantos talentos, assim como conhecer pessoas que cultivavam no próprio quintal. Eles e elas fizeram questão de dizer da satisfação de ter retornado aos estudos e o sonho de melhorar a leitura e a escrita e as pretensões profissionais que almejavam conquistar.

Fizemos, ainda, a pergunta “Que comida toca o seu coração?” e ouvimos, além de variadas preparações culinárias, as histórias de família e as pessoas que marcaram seus hábitos alimentares, como mãe e avós. Foram algumas das preparações citadas: macarrão, galinha ao molho pardo, feijoada, peixe, angu salgado, angu mineiro (só com água e sem sal), mingau de fubá, ovo caipira, arroz, feijão, banana cozida, strogonoff, aipim cozido ou frito e bolinho de fruta-pão.

Para finalizar, lemos o texto depoimento de Conceição Evaristo *Da grafia-desenho de minha mãe, um dos lugares de nasci-*

Foto 5: Roda de conversa para apresentação dos/as estudantes, professoras e equipe CulinAfra. Agosto de 2022. Fonte: Acervo próprio.



15 Receita detalhada no capítulo V deste material



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

mento de minha escrita<sup>16</sup> e apresentamos um vídeo em que ela compartilha trecho da própria história de vida, a fim de conhecerem a autora<sup>17</sup>.

O segundo encontro iniciou com o vídeo de Dona Preta (in memorian), cozinheira e mestre do jongo do Quilombo Machadinho, Quissamã/RJ<sup>18</sup>. O mesmo teve por objetivo provocar reflexões e debates sobre a multidimensionalidade da comida. No filme, Dona Preta conta a história da sopa de leite, uma preparação que remonta a inventividade culinária da população negra no período da escravidão e, junto ao modo de preparo, detalha trechos da sua vida, o processo de produção da farinha de mandioca (ingrediente base) e as relações coletivas e familiares no quilombo. Aquecidos/as com as narrativas desta grande cozinheira, iniciamos outra atividade, a “Farinha e Prosa”. Porém, realizamos algumas adaptações no roteiro de perguntas já que era importante considerar o contexto pandêmico, que resultou no agravamento da insegurança alimentar entre pessoas com o perfil que estávamos trabalhando<sup>19</sup>. Para dar sabor aos diálogos trouxemos preparações culinárias à base de milho, que ficaram disponíveis sobre a mesa e eram servidos assim que os/as parti-

16 Disponível em <http://revistazcultural.pacc.ufrrj.br/da-grafia-desenho-de-minha-mae-um-dos-lugares-de-nascimento-de-minha-escrita/>

17 [https://www.youtube.com/watch?v=4EwKXpTIBhE&ab\\_channel=InstitutoArteTear](https://www.youtube.com/watch?v=4EwKXpTIBhE&ab_channel=InstitutoArteTear)

18 Link disponível no IV capítulo deste material.

19 Ver os relatórios dos Inquéritos sobre Insegurança Alimentar realizados pela Rede PENSSAN, em 2020 e 2021 e os relatórios sobre as desigualdades no Brasil, elaborados pela OXFAM.

Links: [https://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](https://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf)

<https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/06/Relatorio-II-VIGISAN-2022.pdf>

<https://www.oxfam.org.br/publicacao/pais-estagnado-2/>



Foto 6. Atividade “Farinha com prosa”. Setembro de 2022. Fonte: Acervo próprio.

cipantes se sentavam para dialogar. Foram essas: curau<sup>20</sup>, canjiquinha xerém<sup>21</sup>, angu doce<sup>22</sup> e angu salgado<sup>23</sup>. A lista de perguntas será melhor descrita no capítulo 3 deste material.

Os resultados do encontro, que mais nos chamaram a atenção, estão relacionados às menções sobre os desafios que os/as alunos/as estavam enfrentando para a manutenção da alimentação de suas famílias, diante dos altos preços dos alimentos e do gás de cozinha<sup>24</sup>. Com base nesses diálogos planejamos a ação que teria como aspecto central a compra mensal dos alimentos de uma família com pouco poder aquisitivo. Interessava-nos conversar sobre as escolhas dos alimentos, mas também

20 Receita detalhada no capítulo V deste material

21 Receita detalhada no capítulo V deste material

22 Receita detalhada no capítulo V deste material

23 Receita detalhada no capítulo V deste material

24 Em Macaé, no mês de agosto de 2022, o botijão gás de cozinha custava em média 120 reais.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

sobre seus altos preços e, ainda, sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada.

O terceiro encontro iniciou com uma dinâmica de compras no mercado. Separamos a turma em 4 grupos formados pelas professoras e estudantes. Cada grupo recebeu 600 reais em dinheiro fictício<sup>25</sup> para realizar as compras do mês da família e, obrigatoriamente, um botijão de gás de cozinha, no valor de R\$120,00. Foram espalhadas imagens de alimentos in natura, minimamente processados, processados e produtos ultraprocessados, todos devidamente precificados, simulando a visita ao supermercado. Durante um tempo determinado, os grupos fizeram as compras e, em seguida, calculamos juntos/as o valor total dos gastos.

Após esta fase, uma professora e pesquisadora do CulinAfro conduziu a roda de conversa. Cada grupo apresentou as suas compras e, a partir dos alimentos elegidos dialogamos sobre saúde, alimentação, aspectos econômicos, etc. Surgiram muitas dúvidas sobre o grau de processamento dos alimentos, as possíveis alternativas aos produtos ultraprocessados, assim como debates sobre

.....  
<sup>25</sup> O valor escolhido teve por referência o auxílio Brasil disponibilizado às famílias brasileiras de baixa renda, em 2022.

*Foto 7: Roda de conversa com a professora do CulinAfro, Ainá Gomes. Setembro de 2022. Fonte: Acervo próprio.*



os desafios da insegurança alimentar na atualidade. Ao final do encontro, compreendemos que o maior interesse das turmas era sobre quais preparações poderiam fazer em casa para evitar comprar produtos ultraprocessados. O alimento que mais tiveram curiosidade foi o produto ultraprocessado vendido como “requeijão”.

Elaboramos, a partir desta dúvida, uma oficina culinária. Como era de se esperar, a primeira preparação escolhida foi o “requeijão”. A equipe CulinAfro selecionou preparação feita com inhame para substituir o produto ultraprocessado em questão. Essa receita tinha as seguintes vantagens: i) poder ser praticada em sala de aula, a partir de uma cozinha de simples montagem; ii) possuir poucas etapas de preparação; iii) ter como ingrediente principal um alimento de baixo custo, versátil, com excelente consistência para cremes e molhos, que é facilmente encontrado em sacolões/hortifrutis, mercados e feiras livres e de origem africana<sup>26</sup>, e por fim, iv) pela possibilidade de experimentarmos outras receitas de comidas para o dia-a-dia feitas com esse alimento-base.

A oficina<sup>27</sup> foi realizada em sala de aula. Montamos 4 estações com todos os ingredientes e utensílios necessários para a confecção das comidas, além da receita com todas as etapas de preparo. As receitas foram lidas pela extensionista que mediava cada estação. Havia, nos fundos da sala, uma bancada com os liquidificadores e os fogões elétricos, pois no espaço físico não ha-

.....  
<sup>26</sup> O inhame é originário da África Ocidental. É muito consumido na Nigéria, o produtor mundial, com cerca de 3 milhões de hectares. O seu nome genérico, pois agrupa muitas espécies do gênero *Dioscorea*, herbáceas trepadeiras que produzem tubérculos subterrâneos comestíveis, as túberas. Fonte: Livro Alimentos regionais brasileiros. 2ª versão. Ministério da Saúde. (BRASIL, 2015).

<sup>27</sup> Ver detalhamento no capítulo IV deste material.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

via outros pontos de fonte de energia elétrica. As receitas a base de inhame<sup>28</sup> escolhidas para o preparo coletivo foram: requeijão, creme de chocolate, iogurte de morango e massa de pizza<sup>29</sup>.

Após o preparo degustamos as receitas e dialogamos sobre os desafios da culinária doméstica. Conversamos também sobre o inhame, alimento que causou boa surpresa em vários/as participantes, pois nunca haviam experimentado como ingrediente principal de receitas doces e salgadas. Alguns deles e delas disseram que estavam receosos de experimentar as preparações, por não apreciar o alimento ou só consumirem cozido ou assado, mas, após as degustações, consideraram o sabor e a consistência das receitas excelentes e deram “nota máxima” à versatilidade do inhame.

Fizemos ainda um breve bate papo sobre as experiências dos 4 encontros realizados e todos e todas parabenizaram a equipe pela simpatia, por oportunizar novos aprendizados e pela condução leve. As professoras da EJA mencionaram que gostaram muitíssimo desta versão, pelo investimento na ludicidade, nos recursos e linguagens variados (como os vídeos, degustações e imagens), nas experiências práticas e, mais uma vez, nas memórias alimentares dos/as participantes.

O presente capítulo desejou apresentar os desafios e as potencialidades de um projeto educativo popular na Educação de Jovens e Adultos, elaborado a partir das realidades dos/as participantes e que valorizou os vínculos afetivos, os saberes adquiridos nas experiências de vida. Gostaríamos de enfatizar

que as atividades educativas foram sendo construídas ao longo da interação com as turmas. Para isso, foi necessário que estivessem atentas aos interesses mencionados, aos silêncios, às curiosidades, aos traumas e dores relacionados à alimentação. Cada encontro nos dava as pistas que nos ajudaram a construir o próximo e, assim, fomos experimentando. Nem tudo aconteceu conforme planejamos, mas o preparo anterior foi fundamental como linha guia, não camisa de força. A partir do planejamento, foi possível improvisar outros caminhos, quando necessário. E muitas vezes foi importante partilhar com as turmas sobre as nossas inseguranças, os medos que a nova experiência nos causava, as nossas impressões das receitas testadas quando não nos agradava, e quando falhávamos. Assim como aconteceu no dia em que não foi possível testar, com antecedência, a principal receita da oficina culinária: o requeijão de inhame. Decidimos realizá-la mesmo assim, partilhando com eles e elas a responsabilidade do resultado final e a turma compreendeu a nossa falta e se comprometeu com a feitura atenta aos detalhes.

Para mim, professora de Educação Alimentar e Nutricional, foi importante dividir a responsabilidade da coordenação do processo com outras professoras do CulinAfro e UFRJ –Célia Patriarca, Ainá Gomes e Vanessa Schottz– mas, sobretudo contar com a liderança das extensionistas Luana Cunha e Brenda Lima no planejamento, organização da equipe e na condução das atividades em sala de aula. Foi gratificante vê-las desabro-

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 1

char, enfrentar os seus medos e desafios pessoais, assim como ouvir de todos/as os/as alunos/as e professoras/es da EJA que elas realizaram excelente trabalho. Não somente elas, mas todas as extensionistas foram muitíssimo dedicadas ao trabalho.

Os principais aprendizados para a equipe foram a necessidade de construção participativa, a confirmação da potência da comida como mediadora do processo educativo e não como objeto de barganha para a participação, assim como a necessidade de estabelecer vínculo de afeto e confiança com os sujeitos da ação. Sobre a questão final, gostaria de mencionar uma reflexão que fizemos como equipe. Na última versão do projeto, o grupo de extensionistas do CulinAfro tinha por característica a timidez. Muitas delas falavam baixo, tinham certa dificuldade na interação com grupos e com o toque físico. Eu, frequentemente, abraçava, principalmente as estudantes negras das turmas, assim que chegavam à sala. Pensava comigo que aqueles corpos de mulheres-negras sofriam constantemente as violências interseccionais do racismo e sexismo. Será que recebiam carinho, cuidado cotidianamente ou eram elas quem deveriam ofertar nos espaços de trabalho e em seus lares? E eu sempre pedia às extensionistas para fazerem o mesmo. Porém elas não se sentiam tão à vontade e preferiam ficar ao fundo da sala, enquanto todos/as chegavam.

Mas, no último dia, tivemos uma grata surpresa. Ao nos despedirmos das turmas, todas nós do CulinAfro fomos abraça-

das pelos/as estudantes, como forma de gratidão pela partilha. Ouvimos palavras de carinho e mensagens de boas experiências futuras. Eu pude ver as extensionistas felizes e disponíveis ao contato. Foi realmente incrível saber o poder transformador do afeto e da sua potência para a educação popular.

*Rute Ramos da Silva Costa*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

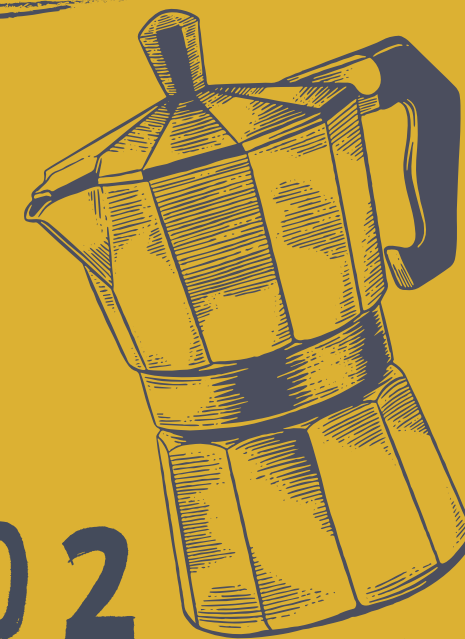
CUNHA, Luana de Lima. “Café com farinha”: caderno de oficinas de educação popular para dialogar sobre o Direito Humano à Alimentação Adequada com a educação de jovens e adultos. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Nutrição. Macaé, Rio de Janeiro. 42f. 2019.

CUNHA, Luana de Lima; SCHOTTZ, Vanessa; COSTA, Rute Ramos da Silva; LISBÔA; Célia Maria Patriarca. O Direito Humano à Alimentação Adequada como diálogo na Educação de Jovens e Adultos em Macaé. Revista África e Africanidades, n.34, 2020.

DAMIÃO, Jorginete de Jesus; COSTA, Rute Ramos da Silva; SILVA, Adriana Santos. O caminho até as cozinhas quilombolas. In: Memórias e receitas das cozinhas dos quilombos do Maciço da Pedra Branca. Rio de Janeiro, 2022, p. 5-14. Disponível em: <http://aspta.org.br/files/2023/02/Mem%C3%B3rias-e-Receitas-das-Cozinhas-dos-Quilombos-do-Maci%C3%A7o-da-Pedra-Branca-.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

HOOKS, bell. Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Ed. WMF Martins fontes, 2013. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/sele%C3%A7%C3%A3o\\_2020.1/hooks\\_-\\_Ensinando\\_a\\_transgredir.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/sele%C3%A7%C3%A3o_2020.1/hooks_-_Ensinando_a_transgredir.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

NASCIMENTO, Brenda Iolanda Silva do. As escrituras de Conceição Evaristo no ensino de ciências: contribuições para a educação das relações étnico-raciais. Rio de Janeiro, 2022.



## CAPÍTULO 2

### *Princípios Orientadores*



## CAPÍTULO 2

Apresentamos aos leitores e leitoras alguns princípios que adotamos como sul para as nossas ações de extensão. A partir deles traçamos o planejamento e a avaliação dos projetos desenvolvidos junto a EJA. São eles: i) a alimentação como direito humano; ii) Guia Alimentar para População Brasileira como documento suleador sobre alimentação saudável e adequada; iii) A alimentação escolar - política de alimentação saudável e adequada; iv) A Educação Popular como referencial teórico e metodológico e v) A comida como mediadora da educação alimentar e nutricional.

### *2.1 A ALIMENTAÇÃO COMO DIREITO HUMANO*

O Direito Humano à Alimentação Adequada se torna real quando pessoas têm condições físicas e econômicas de acessar a comida ou os alimentos para a sua elaboração, de forma individual ou coletiva. Mas será que estamos a tratar de qualquer alimentação? Será que se tivermos acesso a um conjunto de nutrientes combinados e balanceados com sabor de “alguma coisa” seria suficiente? E se, no Brasil, servissem um prato de minhocas assadas com mostarda e mel no almoço, os seus olhos brilhariam e a boca iria salivar de desejo? Uhhmm, achamos que não! Isso se dá porque em cada cultura há comidas praticadas cotidianamente. Estas possuem histórias, simbolismos e expressam os vínculos das pessoas com os seus territórios. As comidas são combinações de sabores que refletem o gosto que construímos coletivamente como apreciável, aceitável, prazeroso.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

Pensando nesses e outros aspectos, a Organização das Nações Unidas no Documento Comentário Geral nº 12, ao tratar do Direito Humano à Alimentação Adequada considerou que a comida não deve ser interpretada como um pacote mínimo de calorias, proteínas e outros nutrientes específicos. Assim, o adjetivo “adequada” que aparece ao lado da palavra “alimentação” tem a função de estabelecer a harmonia com as práticas sociais e culturais, assim como aos aspectos econômicos, nutricionais, sanitários, climáticos e ecológicos.

O Direito Humano à Alimentação Adequada está baseado em 2 dimensões fundamentais: estar livre da fome e poder se alimentar de forma adequada. Isto é, comida de qualidade, segura, diversificada e condizente com a cultura.

Quando falamos sobre a Segurança Alimentar e Nutricional estamos a tratar da **realização** do Direito Humano à Alimentação Adequada. Em outras palavras queremos dizer que, quando as pessoas possuem acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais e tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que seja ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentável, podemos afirmar que, nesse contexto, há Segurança Alimentar e Nutricional.

Se traçarmos uma linha do tempo da Segurança Alimentar e Nutricional, no Brasil, vamos encontrar momentos muito marcantes:

Antes de  
1500

### Terras pindorâmicas<sup>30</sup>

Período que antecedeu a invasão do colonialismo europeu. Nesta época os povos originários do Brasil, povos indígenas, ocupavam o território como parte integrante do todo, vivendo em harmonia com plantas e animais. Na terra, utiliza-se o que dela era colhido, para uso comum/coletivo, a partir do plantio ou extrativismo. Só era permitida a acumulação em prol da coletividade para o abastecimento em períodos de escassez. Os princípios civilizatórios indígenas consideram as pessoas, a fauna, a flora e os demais elementos da natureza como dignos de respeito e cuidado.

Século XVI

### Invasão portuguesa

Escravidão de pessoas negras e genocídio de pessoas indígenas. Os povos que aqui viviam e as pessoas trazidas de África eram desumanizadas, tratadas como mercadoria e usadas ao gosto dos colonizadores europeus. No período colonial surgem espaços de resistência, denominados como Mocambos ou quilombos, espaços de organização do povo preto e indígena para fugir das dores da escravidão e permitir o cultivo de seus modos de vida, cultura e crenças. Existiam dois distintos grupos se alimentando no Brasil, os colonizadores exportavam tudo que queriam e necessitavam, e o povo escravizado, obrigado a trabalhar nas monoculturas de café e posteriormente cana de açúcar. Restava-lhes a fome e a fuga para não morrer desse mal

Século XIX

### Abolição da Escravidão

A abolição da escravatura deixou o povo negro à margem da sociedade. A liberdade conquistada, e não dada a bom gosto como insistem em dizer, veio sem nenhuma forma de reparação dos anos de trabalho e vida que foram obrigados a dar aos colonos. A ausência de condições de inserção na sociedade geraram impossibilidades de sobreviver com dignidade. As pessoas que eram escravizadas se viam proibidas de acessar a escola, sem terra para dela tirar o alimento e sustento e sem condições de trabalho remunerado e digno.

Início do  
Século XX

### A Fome mundial

Após a Primeira Guerra Mundial (1914-1918), a preocupação com a fome, enquanto problema mundial, passou a ser enfrentada por um conjunto de países, principalmente no continente europeu. Entretanto, com a eclosão da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) a situação da fome se agravou ainda mais no Brasil.

Década de 30

### A fome no Brasil

Josué de Castro, médico pernambucano, denunciou a fome e a má nutrição como fenômenos sociais. De forma pioneira falou que a fome não se restringia a carência de calorias e proteínas, mas também a deficiência de micronutrientes como o ferro e a vitamina A, conhecida também como “fome oculta”. Assim, sendo a fome um fenômeno não natural, só seria possível seu enfrentamento a partir de ações sociais, coletivas e políticas. Ele provou que a fome não é pela falta de produção de alimentos, mas sim pela concentração da riqueza nas mãos de poucos. Seus estudos sobre a relação da fome com a baixa renda da população, mostraram a importância da definição de políticas públicas específicas para reverter essa situação. No período de 1945-1980, Getúlio Vargas estabeleceu leis que reforçam o racismo antinegitude e o caráter eugenista do Estado. Estas afirmavam que o êxito da nação brasileira se daria a partir de medidas que preservasse e desenvolvesse na composição étnica da população, as características mais convenientes da sua ascendência europeia.

30 Pindorama (Terra das Palmeiras) é como os povos indígenas, de língua tupi, nomeiam o Brasil.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

Décadas de  
60 e 70

### A voz de Carolina Maria de Jesus

Devido aos baixos estoques mundiais de alimento, associado à segurança alimentar com o aumento da produção agrícola (com uso de fertilizantes e agrotóxicos), esse período ficou conhecido como “Revolução verde”. Entretanto, mesmo com o aumento da produção mundial de alimentos a fome e a desnutrição não deixaram de existir. Carolina Maria de Jesus, mulher negra, periférica, mãe solo e catadora de materiais recicláveis, sentia a fome na pele e encontrou, por meio da escrita, uma forma de narrar e denunciar a fome que acometia ela e aos seus. O seu livro “Quarto de despejo: diário de uma favelada (1960)” relata que a escravidão moderna seria a fome. Infelizmente, décadas depois, ainda temos o livro como o relato atual da Insegurança Alimentar e Nutricional sofrida pela população negra, pobre e periférica.

Década de 80

### Redemocratização do país

A partir dos movimentos populares brasileiros, se apresenta a nova perspectiva de organização social em torno do combate à fome e à desnutrição. O termo Segurança Alimentar e Nutricional surge oficialmente no Brasil e está intimamente ligado ao Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequada.

2009

### Programa Nacional de Alimentação Escolar

É promulgada a Lei 11.947/2009, do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A luta pela merenda escolar surge na década de 40, porém não consegue pernas para andar, devido a inviabilidade financeira. O PNAE é um dos programas mais importantes para garantia da alimentação adequada de estudantes da rede básica de ensino, de todo país.

2010

### A alimentação como direito humano

O Direito Humano à Alimentação Adequada é incluído no artigo 6º da Constituição Federal, junto aos demais direitos sociais.

2014

### Saímos do Mapa da Fome

Por meio das estratégias de Segurança Alimentar e Nutricional, o Brasil saiu do Mapa da Fome, ferramenta utilizada pela Organização das Nações Unidas (ONU) para medir a quantidade de pessoas em condições insuficientes de garantia da alimentação diária.

2020 - 2022

### Pandemia da Covid 19

Com a pandemia de Covid 19, a fome se agrava no Brasil. Ao final de 2020, a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional realiza o Inquérito Insegurança Alimentar e Covid-19 no Brasil e tem como resultado que 19,1 milhões de brasileiros/as conviviam com a fome. Em 2022 passaram a ser 33,1 milhões de pessoas sem ter o que comer. Essa Insegurança Alimentar é maior em lares chefiados por pessoas de raça/cor pardas ou pretas e, em lares chefiados por mulheres.

2023

### Dias atuais

Iniciamos o ano com a restituição do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional, o CONSEA, que havia sido extinto no ano de 2019. O CONSEA é o espaço de controle social, trabalho voluntário e de assessoria à Presidência da República com a participação da sociedade nas políticas de Segurança Alimentar e Nutricional.



46

Figura 1: linha do tempo da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil.  
Fonte: Elaboração própria

Olhar para a história, muitas vezes nos ajuda a compreender mais amplamente questões da atualidade. O final dessa linha do tempo nos leva a outras perguntas. Por exemplo: quem são os humanos sujeitos desse direito? 6 de cada 10 lares em que a pessoa de referência se autodeclara preta ou parda vivem com algum grau de Insegurança Alimentar e Nutricional (IAN). Enquanto que nos domicílios de pessoas de raça/cor branca, mais de 53% vivem em segurança alimentar. Vemos o racismo no Brasil se manifestando em diversos contextos, nas relações de gênero, de raça e nas desigualdades regionais.

O que será que esse texto tem a ver com as metodologias educativas a serem desenvolvidas na EJA? No ano de 2014 o grupo CulinAfro desenvolveu pesquisa, em outra escola de EJA em Macaé, com 123 estudantes. E encontramos que o perfil das/os alunas/os eram 51,2% de mulheres, 77,2% de negros e 31,3% de oriundos do nordeste brasileiro. Seria isso uma coincidência?

Por vezes paramos para pensar que os/as estudantes das escolas com as quais trabalhamos poderiam ser um desses sujeitos retratados nos estudos sobre Insegurança Alimentar. Ouvimos, tanto em 2018 quanto em 2022, sobre as experiências de incertezas com o que comer, ou mesmo da necessidade de ajustes na qualidade e quantidade dos alimentos adquiridos, em função da falta de condições de comprar mais. Muitos deles/as nos relataram que, ao final do mês, só tinham para comer farinha, feijão e arroz.



47



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

Como seria se o debate sobre os direitos à alimentação fosse realizado nas salas de aula? E se os/as estudantes conhecessem os mecanismos de exigibilidade desse direito? E se pudessem acessar os programas e políticas públicas de combate à pobreza?

A realização do direito à alimentação independente dos sistemas alimentares? É importante pensar que o acesso da população à alimentação adequada e saudável ou aos meios de sua obtenção devem ser a partir de sistemas alimentares respeitosos, justos e sustentáveis e não por meio dos produtos ultraprocessados.

A Educação Alimentar e Nutricional, quando baseada nos princípios da Educação Popular, tem por finalidade nos conduzir a reflexões capazes de desnaturalizar a fome e criminalizar a pobreza. É para que possamos construir formas críticas de pensar a comida e traçar diálogos a partir dela. Assim, as/os educadoras/es e os estudantes poderão ler a sua própria realidade, como também poderão contribuir para o enfrentamento e a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada.

Tendo em vista a necessidade de estimular o processo permanente de educação, a geração de autonomia e autocuidado e a participação ativa e informada dos sujeitos, o livro Café com Farinha e Prosa busca abordar as dimensões biológica, cultural, psicossocial, econômica e ambiental do Direito Humano à Alimentação Adequada como forma de gerar subsídios aos/às profissionais educadores/as, de diferentes áreas, que desejem dialogar sobre essa temática em suas atividades de aula, extensão e etc.

### *2.2 GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA COMO DOCUMENTO SULEADOR SOBRE ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL*

Ao longo dos anos o Brasil vem sofrendo mudanças significativas no seu perfil populacional. Políticas que estimularam o planejamento familiar e controle das doenças infecciosas contribuíram para a redução das doenças agudas, das taxas de natalidade e mortalidade e resultaram no envelhecimento da população. Também houve ações públicas que contribuíram para a diminuição da fome e desnutrição. Alterações no consumo alimentar e estilo de vida influenciaram mudanças que ocorreram no perfil nutricional da população. Ou seja, a diminuição do número de pessoas com baixo peso ou desnutrição e o aumento do excesso de peso nas diferentes faixas etárias, o que contribuiu para o avanço das doenças crônicas como a hipertensão e o diabetes.

As políticas públicas passaram a focar em ações intersetoriais para a promoção de mudanças na atenção à saúde e nutrição, e garantir alimentação adequada e saudável, para a transformação do atual cenário. Esse foi um compromisso firmado na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde. Entretanto ainda há os grupos vulnerabilizados como indígenas, quilombolas, população negra ecrianças e mulheres que vivem em áreas menos favorecidas. Mas, atualmente, por conta da pandemia da COVID 19, mais de

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

33 milhões de pessoas estão em Insegurança Alimentar e Nutricional, o que contribuiu para o retorno do país ao mapa da fome.

Quando paramos para pensar quem são essas pessoas, lembramos que a população negra e pobre foi a mais atingida pela pandemia e são essas que precisam de maior atenção. Isso porque a realidade é dicotômica: a desnutrição diminuiu, mas o excesso de peso aumentou, juntamente com a fome. Estranho, não é? Mas essa realidade também é reflexo da Insegurança Alimentar e Nutricional. Pessoas de baixa renda, com menor poder aquisitivo e de escolha, muitas vezes têm acesso aos alimentos mais calóricos e não, necessariamente, saudáveis. Quem não lembra das doações de alimentos industrializados e ultraprocessados que aconteceram durante o período pandêmico? Esses são aqueles que apresentam, na sua composição, excesso de açúcar, gordura e sal e outros componentes que nosso organismo não reconhece como alimento. Seu consumo irrestrito se relaciona com o aumento do peso corporal e de doenças crônicas, como as já citadas anteriormente. Portanto, ao se discutir alimentação adequada e saudável, não basta olhar apenas para o alimento, mas para as possibilidades de acesso, situação socioeconômica, realidade econômica e social do país, dentre outros fatores.

A Organização Mundial de Saúde recomenda que os governos, periodicamente, orientem sua população sobre alimentação e nutrição, considerando as mudanças nos hábitos alimentares, condições de saúde e conhecimento científico. O objetivo é fomentar a educação alimentar e nutricional e subsi-

diar políticas e programas de saúde. Assim, muitos países têm desenvolvido guias alimentares como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional. No Brasil, é importante para a atuação no Sistema Único de Saúde (SUS), mas também em outros setores da sociedade, como no ambiente escolar, que é a nossa proposta de atuação. E porque estarmos nesse ambiente e discutirmos sobre alimentação adequada e saudável é importante? Temos percebido que fornecer mensagens nutricionais e sobre alimentação é pouco produtivo quando se pensa em educação alimentar e nutricional. A informação, se não for contextualizada, discutida, ajustada à realidade das pessoas, não vai gerar a mudança que se deseja. E são as mudanças estruturais que vão potencializar transformações alimentares concretas. E esse é um caminho construído em conjunto.

O primeiro guia alimentar para a população brasileira foi publicado em 2006 e não tinha esse enfoque. Suas orientações eram baseadas nos principais nutrientes presentes nos alimentos e as recomendações de consumo aconteciam em relação ao percentual do nutriente frente ao valor energético total da dieta do indivíduo. Confuso, né? Sim! Por que essa nomenclatura e recomendação depende do conhecimento técnico do profissional nutricionista, o que não é o objetivo desse tipo de documento. Diante das limitações do documento, e das mudanças que a sociedade já tinha sofrido, em 2014, após consulta pública e participação de diferentes setores, foi publicada a nova

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

versão do Guia Alimentar. Esta edição considerou os princípios e diretrizes do Marco de Referência da Educação Popular para se tornar, na prática, um documento de apoio para as ações de educação alimentar e nutricional.

Este guia passa a ser para todos! Sua linguagem se torna mais acessível ao mesmo tempo que convida pessoas e setores envolvidos na promoção da saúde, como os educadores, para auxiliar na divulgação do material e garantir que seu conteúdo seja compreendido pelo maior número de pessoas. Em especial as que têm dificuldade de leitura, como os/as alunos/as da turma de alfabetização da EJA.

As pessoas recebem diferentes informações sobre alimentação e nutrição que, muitas vezes, não estão de acordo com a literatura científica e as recomendações governamentais; o que as expõe a escolhas não adequadas às necessidades biológica, socioeconômica e cultural. Muitas vezes o foco está no nutriente, como aconteceu na primeira edição do Guia, e não no alimento; além de recomendarem quantidades de consumo que, normalmente, não condizem com a realidade e individualidade de cada um. Pensando nisso, o Guia atual apresentou a Nova classificação, que se baseia no nível de processamento dos alimentos, para recomendar seu consumo. Portanto, a orientação é que a alimentação da população tenha como base alimentos in

natura ou minimamente processados e que evite o consumo dos ultraprocessados (lembra dos alimentos mais doados, durante a pandemia, para a população de baixa renda?).

O Guia considera que a alimentação é mais do que apenas ingerir nutrientes. Portanto, as histórias, lembranças e emoções que as preparações culinárias trazem também devem ser valorizadas. Essas características estão presentes nas comidas de matriz africana! Além disso, ajuda a desmistificar a alimentação afro-brasileira como algo “pesado”, “não saudável”, pois a base da sua composição são os alimentos que não foram alterados após deixarem a natureza (in natura) ou que foram submetidos à processos que não adicionaram outros nutrientes (minimamente processado). Dessa forma, divulgar, popularizar, resgatar a alimentação afrobrasileira é desenvolver atividades de educação alimentar e nutricional em concordância com as principais recomendações de alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

### *Indicamos:*

1. A leitura do Guia Alimentar para a população brasileira. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guiadebolso2018.pdf/view>



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

### *2.3 A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL*

Como vimos anteriormente, a garantia da alimentação como direito percorreu um longo caminho, até chegar ao conceito e direitos que temos hoje em dia. No que tange ao Programa de Alimentação Escolar (PNAE) não é diferente. Ele surge na década de 40, porém não consegue pernas para andar, devido a inviabilidade financeira. Sua caminhada, até a promulgação da Lei, ocorreu no ano de 2009.

Imagine estudar de barriga vazia? Temos dificuldades de prestar atenção nas disciplinas com o estômago roncando, não é mesmo? Por isso, a merenda escolar é uma das principais políticas públicas para garantir a alimentação adequada e saudável dos/as estudantes da rede básica de ensino de todo país. Mas será que todas as pessoas compreendem a alimentação escolar enquanto direito?

O Programa de Alimentação Escolar é um espaço de muita luta e disputa. Imagina o que significa alimentar 41 milhões de estudantes, que têm por vezes, na escola, sua única refeição do dia? Quanto de recurso financeiro é destinado a execução dessa política pública? Segundo pesquisa realizada pelo Observatório da Alimentação Escolar (2021) com estudantes da rede básica pública de ensino sobre a alimentação escolar, apenas 54% dos/as estudantes responderam ter conhecimento da alimentação escolar enquanto política pública nacional. O ambiente escolar é então espaço fundamental para tratarmos questões relaciona-

das à alimentação e nutrição. Faz sentido abordar as dimensões sociais, culturais e étnicas relacionadas ao comer.

A Educação Alimentar e Nutricional, neste contexto, é o conjunto de ações formativas, de carácter contínuo e permanente, que ao fazer uso da educação popular favorece o diálogo e aprendizagem junto aos escolares. Com propósito de estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação e Nutrição Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (MDS, 2012).

De acordo com a legislação nº 06/2020, do Programa Nacional de Alimentação Escolar, a Educação Alimentar e Nutricional deve ser inserida nas escolas, de maneira transversal, no currículo escolar, e abordar o tema da alimentação e nutrição na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional. O desenvolvimento de práticas e escolhas alimentares saudáveis, a abordagem de diferentes saberes e temas relacionados à alimentação como sustentabilidade, sistemas alimentares, cultura alimentar, valorização da culinária, autocuidado e autonomia. Quando olhamos para a dimensão de temas que atravessam o ato do comer, muitas possibilidades se abrem. Portanto, as ações de Educação Alimentar e Nutricional podem utilizar da alimentação escolar, das hortas escolares e, principalmente, do alimento como ferramenta pedagógica e relacioná-lo à diversos temas e disciplinas como português, matemática, biologia, história, geografia, entre outros.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

Outra regulamentação importante da alimentação escolar diz respeito a restrição e proibição de produtos ultraprocessados na escola. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), produtos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos como óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas. Como exemplo temos macarrão e temperos “instantâneos”, refrescos em pó, refrigerantes, extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos e produtos cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo dos produtos ultraprocessados afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. O aumento no consumo desses alimentos contribui para o desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão e até mesmo câncer. Além do avanço da obesidade em todas as faixas etárias.

Sabemos que a adoção de novos hábitos é um processo difícil, demorado, e que necessita ser exercido diariamente. Por isso acreditamos que trazer o diálogo adequado à realidade do/a educando/a contribui para novas reflexões sobre o comer. Devemos estimular o ato de comer “comida de verdade”, ou seja, a que é oriunda dos alimentos in natura ou minimamente processados e que nossos avós reconheceriam enquanto alimento,

para não contribuir para a destruição ambiental e valorizar a cultura e a culinária local. O que pensam sobre essas restrições e proibições? Será que as ações da Educação Alimentar e Nutricional contribuem na aceitação das mudanças?

### *2.4 A EDUCAÇÃO POPULAR COMO REFERENCIAL TEÓRICO E METODOLÓGICO*

A Educação Popular possui pilares teórico-metodológicos fundamentados na transformação social, na qual haja oportunidades equânimes para todas as pessoas que desejam viver plenamente e com qualidade. Este caminho do pensar e fazer educação considera que é preciso unir a teoria e a prática, para que os conteúdos não sejam vazios de sentidos e das situações cotidianas, tão pouco que a prática seja “o fazer pelo fazer”, sem que tenha sustentação teórica. A Educação Popular é caminho e pedagogia que acontece pela prática que bebe nas águas de teoria que seja coerente do ponto de vista político, ético e estético. Paulo Freire (1987) chamou tal dinâmica de práxis.

O grande mestre Paulo Freire é nosso intelectual de referência. No texto “Pacientes impacientes” ele explica, de forma didática quatro princípios fundamentais da educação popular. Consideramos que estes pilares devem referenciar a nossa prática educativa: o diálogo; a superação da visão alienada; o ato de aprender com o/a outro/a e; a educação como um ato político.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

Há algo, porém, que antecede aos princípios postulados por Freire e que compreendemos ser importante abordar. Trata-se da ideia de alteridade<sup>31</sup>, quando é possível reconhecer na outra pessoa a humanidade que consideramos possuir. De modo algum esse pronunciamento pode ser óbvio ou desnecessário. Apesar de depositarmos na educação grandes esperanças de mudanças sociais, precisamos reconhecer que a história do nosso Brasil é marcada pelo projeto de colonização, que usou a negação da humanidade de nações inteiras como justificativas para a sua escravização. A história colonial e a sua herança nos tempos atuais demonstra que os povos indígenas e africanos não foram considerados e tampouco estão na atualidade, em relação de alteridade com os colonizadores europeus e seus descendentes. Há, neste ponto, a constatação de falha na noção de humanidade aplicada à alguns povos.

Os registros dos longos quatro séculos de expropriação da vida, bens, sonhos, instituições de africanos/as, afrodescendentes e povos ameríndios é a confirmação daquilo que mencionamos anteriormente. Somente um século após o fim legal de tantos crimes hediondos, a Constituição Federal em 1988 finalmente reconheceu a humanidade e os direitos legais de todos cidadãos e cidadãs brasileiros/as. Fazem apenas 35 anos desde a promulgação deste marco civil. A formalização da igualdade cidadã foi uma ação importante, porém um texto, em si, é incapaz

.....  
<sup>31</sup> O sentido de alteridade, para o presente texto, é a ideia de que estamos nessa vida com outros e outras- seres que não sou eu, mas são humanos como eu. Uma ideia de outro semelhante e não estranho.

de solucionar problemas estruturais sem que medidas sistêmicas sejam aplicadas para intervir nas instituições, relações pessoais, distribuição das riquezas e reformulação dos espaços de poder. Infelizmente o nosso desafio social é gigante, o que faz com que ainda estejamos vivemos sob um regime concreto de exterminação das pessoas negras. Tal política de extermínio de corpos e subjetividades elimina corpos, mas também provoca fragilizações nas instituições políticas, culturais, linguísticas e religiosas. “A carne mais barata do mercado é a carne negra”, Elza Soares cantou em alto e bom som.

Após a apresentação deste ponto fundamental sobre as desigualdades que roubam o direito de existência de grupos humanos inteiros é que será possível iniciar as reflexões a respeito do conceito de diálogo. Antes do reconhecimento da humanidade das pessoas com quem desenvolveremos a prática pedagógica, não será possível realizar qualquer ação. O respeito ao direito de dizer a própria palavra é fundamental. O diálogo é ação que considera existir falantes e ouvintes. Eles e elas, desde o lugar em que ocupam no mundo, são capazes de dizer as suas verdades, as suas percepções de mundo. Muitas vezes, quando grupos que não ocupa espaços de poder compartilham as suas verdades, ocorre o desconforto da denúncia de certas injustiças, confrontos e responsabilizações.

Na dinâmica do diálogo, ouvir a pessoa que se expressa é ação de reconhecimento da sua humanidade, pois aqueles e

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

aquelas que são ouvidos/as tornam-se pertencentes. O ato de ouvir transforma completamente a dinâmica educativa. Quando o professor ou a professora oferece um espaço seguro para os/as estudantes dizerem a própria palavra, o/a educador deixa de ser a pessoa que fala a alguém e passa a ser “aquele/a que fala com alguém”. Dialogar, na perspectiva da educação popular, não é um caminho metodológico e processual a ser seguido, porém é uma concepção de mundo, é a disposição de viver “com” as pessoas, falar “com” elas; mas, sobretudo, é a renúncia do lugar do poder autoritário para encontrar o caminho compartilhado.

O segundo princípio da educação popular é a superação da visão alienada. Paulo Freire construiu esse princípio após viver longos anos ao lado de camponeses e camponesas, pessoas que vivenciavam contextos de intensa repressão e opressão por parte dos senhores/patrões. Experiências como essas costumam ser tão vis que as pessoas que estão debaixo desse jugo, na tentativa de sobrevivência coletiva, acabam por aderir a perspectiva alienada da realidade. Em outras palavras, é possível que esse trabalhador ou trabalhadora construa em seu imaginário o ideal de humanidade baseado na figura do patrão ou patroa. O que deve, neste caso, fazer a Educação Popular? Para Paulo Freire, não bastaria elaborar um discurso que revelasse que aquela percepção sobre o mundo favorece aos dominantes, é preciso que o/a educador/a estabeleça um diálogo que tome como ponto de partida o nível de compreensão que essas pessoas tem da vida e,

a partir daí, problematize. Ou seja, faça perguntas/questões simples, baseadas em fatos concretos do dia-a-dia, provocando suspeitas, dúvidas e reflexões que, pouco a pouco, possam desvelar a estrutura sociopolítica em que estão inseridos/as.

Mas é importante dizer que a problematização que sugerimos só será caminho adequado se houver vínculos entre professores/as e estudantes, e isso só se constrói na convivência genuína e interessada. Caso não haja tais vínculos, a distância dos sujeitos só levará o/a educador/a a elaborar uma arguição constrangedora, investigativa e, em certa medida, arrogante. Paulo Freire (2007) compartilhou um de suas experiências de diálogo com alguns camponeses que vale a pena conferir. Está no capítulo intitulado “Pacientes Impacientes”, disponível no II Caderno de Educação Popular em Saúde [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2\\_caderno\\_educacao\\_popular\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf)

O terceiro princípio da Educação Popular foi chamado por Paulo Freire de aprender “com” e estar “com” o/a outro/a. A ideia que fundamenta esse princípio é que “não há, em termos humanos, sabedoria absoluta, nem ignorância absoluta”. Assim, é preciso superar ideias elitistas ou basistas. O elitismo é ação de considerar o conhecimento científico superior as sabedorias e ciências populares. É se colocar em uma posição de salvação das massas consideradas ignorantes, incultas. Importante é reconhecer que há sabedorias que só se constroem nas experiências cotidianas da vida. Por outro lado, não se deve super-

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

valorizar o saber popular, de modo que se considere não haver possibilidades de contribuição das ciências para a vida, o que é denominado “basismo”.

Este princípio nos remete a ação de ad-mirar<sup>32</sup>, que se refere ao ato de apreciar certa realidade demoradamente (mirar) e em profundidade (ad). A palavra ad-mirar, grafada da maneira como apresentamos, foi um modo consciente de redação, a fim de chamar a atenção para o encontro com o outro. É um convite a entrega plena do momento vivente, a permissão para a vulnerabilidade do aprendizado mútuo, ao afeto crítico e à transformação. Não existe encontro de aprendizado “com” que não necessite do exercício do ouvir devagar e apreciar as palavras como que uma degustação saborosa. As muitas formas de comunicação, a percepção dos contextos sociopolíticos e todas as outras coisas que nos cercam são percebidas. Ad-mirar e ouvir nos fazem estar próximos dos sujeitos e potencializam os encontros.

O quarto princípio que elencamos é educar como um ato político. As cartas à Guiné Bissau chamam a atenção para o processo educativo não neutro e engajado no esforço sério de transformação social. Esse livro de Paulo Freire, em forma de cartas, afirma que a opção política e a prática dos educadores e educadoras de-

<sup>32</sup> “Ad-mirar é uma operação que está diretamente ligada à prática consciente e ao caráter criador de sua linguagem. Ad-mirar implica pôr-se em face do “não-eu”, curiosamente, para compreendê-lo. Por isto, não há ato de conhecimento sem ad-miração do objeto a ser conhecido. Mas se o ato de conhecer é um processo – não há conhecimento acabado – ao buscar conhecer ad-miramos não apenas a objeto, mas também a nossa ad-miração anterior do mesmo objeto” (FREIRE, 1981, p.43).

vem ser coerentes e conscientes da direção a favor de quem se está nas cenas de mais desigualdades. Diz o autor: “Quem ajuíza é a prática. Sempre! Não o discurso. Não adianta uma proposta revolucionária se no dia seguinte minha prática é de manutenção de privilégios”. A educação é um ato político que deve ser coerente e justo. Não é possível negar de um lado a politicidade da educação e de outro a educabilidade do ato político.

A prática dos pilares apresentados não ocorre por geração espontânea, especialmente para os/as que vivem sob as pressões escolares que refletem a estrutura tradicional de educação. Sendo assim, aqueles/as que decidirem compartilhar a caminhada, a partir dos princípios da educação popular, precisarão refletir necessariamente e constantemente, estabelecer diálogos honestos, considerar e mediar os conflitos, assumir os equívocos e, algumas vezes, retomar do ponto inicial da caminhada.

### *2.5 A COMIDA COMO MEDIADOR DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL*

A leitura da introdução do livro Cartas à Guiné-Bissau (1978) nos toca profundamente. Especialmente quando Paulo Freire conta sobre os impactos de sua chegada às terras africanas e de lá encontrar “a sua bem amada banana-maçã”. Quem cresceu na roça sabe que as bananas são variadas em tamanhos e sabores: banana figo; banana-maçã; banana caturra, nanica ou d’água; banana-ouro; banana da terra; banana prata; banana-roxa, são



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 2

alguns exemplos. Dessa lista curta, acessada rapidamente da memória, talvez duas ou três sejam amplamente comercializadas. O restante delas é comumente encontrado nos quintais das casas ou na agricultura familiar e/ou de base agroecológica. O consumo, em alguns casos, só é possível pela generosidade do compartilhamento entre vizinhos/as, amigos/as e familiares que pertencem a essa rede de trocas e afetos.

O relato da experiência educativa de Freire, junto ao povo guineense, nos arrebatava por dois motivos: a disposição do aprendizado com eles e elas por meio do diálogo para a percepção política e crítica da realidade, e por fazer da comida elemento de construção de vínculos com aquele povo.

A comida muitas vezes tem sido utilizada como elemento de barganha durante abordagens de educação alimentar e nutricional com diferentes grupos. Convidam-se as pessoas para uma palestra e ao final estão autorizadas a comer alguns quitutes. É uma espécie de premiação ou negociação com os outros para que esperem até o final, quando poderão saborear esta ou aquela preparação. Temos descoberto, ao longo de nossa experiência como grupo, que vale mais a pena ter a comida como mediadora do diálogo. Fazemos o convite para comer algo que preparamos e neste estão implícitas mensagens de acolhimento e vínculo. Inúmeras barreiras são postas ao chão quando sentamos para comer juntos algo que preparamos com as próprias mãos. É ação de afeto. Mesmo quando não se tem o alimento em

si, dialogar partindo das experiências alimentares cotidianas, das memórias afetivas e dos espaços de produção de comida (cozinhas, quintais, casas de farinha) é extremamente potente para o processo de educar com base nas realidades das pessoas.

*Luana de Lima Cunha  
Rute Ramos da Silva Costa  
Ainá Innocencio da Silva Gomes*

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição (1988). Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado, 1988. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Lei n° 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, set. 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Lei n° 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica; altera as Leis n. 10.880, de 9 de junho de 2004, 11.273, de 6 de fevereiro de 2006, 11.507, de 20 de julho de 2007; revoga dispositivos da Medida Provisória n. 2.178-36, de 24 de agosto de 2001, e a Lei n. 8.913, de 12 de julho de 1994; e dá outras providências. Brasília, DF, jun. 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. II Caderno de Educação Popular em Saúde. 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2\\_caderno\\_educacao\\_popular\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/2_caderno_educacao_popular_saude.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social de Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional de combate à fome. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Decreto n° 528, de 28 de junho de 1890. Regulariza o serviço de introdução e localização de imigrantes na República dos Estados Unidos do Brasil. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1824-1899/decreto-528-28-junho-1890-506935-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Decreto-lei n° 7.967, de 18 de setembro de 1945. Dispõe sobre a Imigração e Colonização, e dá outras providências. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-7967-18-setembro-1945-416614-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em: 15 abr. 2023.

BRASIL. Resolução/CD/FNDE n°6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da edu-

cação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: MEC, maio. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>. Acesso em: 15 abr. 2023.

CASTRO, Josué de. Geografia da fome: o dilema brasileiro: pão ou aço. Rio de Janeiro: Edições Antares, 1984.

COSTA, Rute Ramos da Silva; LIMA, Debora Silva do Nascimento; SILVA, Giselle Maria; RIZZO, Tamiris Pereira; PINTO, Tatiana de Jesus Pereira. Culinária afro-brasileira: um sabor possível na Educação de Jovens e Adultos. Cadernos Cenpec, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 75-99, jan./jul. 2019. Disponível em: <https://cadernos.cenpec.org.br/cadernos/index.php/cadernos/article/view/458/441>. Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. Ação cultural para a liberdade. 5a ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 1981. Disponível em: [http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/otp/livros/acao\\_cultural\\_liberdade.pdf](http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/otp/livros/acao_cultural_liberdade.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. Cartas à Guiné-Bissau: registros de uma experiência em processo. 3a. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/09/4.-Cartas-%C3%A0-Guin%C3%A9-Bissau.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. Educação e mudança. 30a. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2007.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 17a. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1987. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Pedagogia-do-Oprimido-Paulo-Freire.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

HAACK, Adriana; et al. Políticas e programas de nutrição no Brasil da década de 30 até 2018: uma revisão da literatura. Comunicação em Ciências da Saúde, Brasília, DF, p. 126-138. 2018. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/periodicos/ccs\\_artigos/politicas\\_programas\\_nutricao.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/politicas_programas_nutricao.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

JESUS, Carolina Maria. Quarto de Despejo: diário de uma favelada. São Paulo: Francisco Alves, 1960. Disponível em: <http://dpid.cidadaopg.sp.gov.br/pde/arquivos/1623677495235~Quarto%20de%20Despejo%20-%20Maria%20Carolina%20de%20Jesus.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

KILOMBA, Grada. Memórias da plantação: episódios do racismo cotidiano. Rio de Janeiro: Editora Cogobó, 2019. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/MEMORIAS\\_DA\\_PLANTACAO\\_-\\_EPISODIOS\\_DE\\_RAC\\_1\\_GRADA.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/MEMORIAS_DA_PLANTACAO_-_EPISODIOS_DE_RAC_1_GRADA.pdf). Acesso em: 15. abr. 2023.

LISBOA, Célia Maria Patriarca; COSTA, Rute Ramos da Silva. Não oprimirás o estrangeiro negro: aportes sobre migração no Ciclo de Abraão e Sara. In: DIAS, Elizangela Chaves; FERNANDES, Leonardo Agostini (orgs). Bíblia e migração: experiência humana e salvífica. (Série Ecumene 2). Brasília: CSEM, 2022.

NASCIMENTO, Abdias do. O genocídio do negro brasileiro: processo de um racismo mascarado. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4288330/mod\\_resource/content/1/O%20Genoc%C3%ADdio%20do%20Negro%20Brasileiro.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4288330/mod_resource/content/1/O%20Genoc%C3%ADdio%20do%20Negro%20Brasileiro.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

Observatório da Alimentação Escolar (ÓAE). Estudantes: O que pensam sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar, antes e na pandemia de Covid-19. Levanta dados. 2021. Disponível em: [https://alimentacaoescolar.org.br/media/acervo/documentos/LEVANTA\\_DADOS\\_ESTUDANTE\\_FINAL\\_WEB.pdf](https://alimentacaoescolar.org.br/media/acervo/documentos/LEVANTA_DADOS_ESTUDANTE_FINAL_WEB.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA ALIMENTAR E Segurança Alimentar e Nutricional (REDE PENSSAN). VIGISAN – Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid-19 no Brasil. Olhe para a fome. 2020. Disponível em: [https://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](https://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf). Acesso em: 15. abr. 2023.

REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA ALIMENTAR E Segurança Alimentar e Nutricional (REDE PENSSAN). VIGISAN – Segundo Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia de Covid-19 no Brasil. Olhe para a fome. 2021. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/06/Relatorio-II-VIGISAN-2022.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

SANTOS, Antônio Bispo dos. Colonização, quilombos: modos e significados. Brasília: Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia (INCT). 2015. Disponível em: [https://repi.ufsc.br/sites/default/files/BISPO-Antonio-Colonizacao\\_Quilombos\\_Modos\\_e\\_Significados.pdf](https://repi.ufsc.br/sites/default/files/BISPO-Antonio-Colonizacao_Quilombos_Modos_e_Significados.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

SANTOS, Gislene Aparecida dos. Selvagens, exóticos, demoníacos: ideias e imagens sobre uma gente de cor preta. Estudos afro-asiáticos, vol.24, n.2, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/xk93jjHwqTxRgv7RPmyc4PN/?lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2023.

SILVA, Sandro Pereira. A trajetória histórica da Segurança Alimentar e Nutricional na agenda política: projetos, descontinuidades e consolidação. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada - IPEA . 2014. Disponível em: [https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3019/1/TD\\_1953.pdf](https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/3019/1/TD_1953.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.



# CAPÍTULO 3

*Processos e Cuidados*



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

da interação dialógica com as pessoas. É por isso que sempre “sentimos um frio na barriga” a cada encontro com a EJA. “O que acontecerá?”. Não sabemos ao certo. Apesar de nos prepararmos previamente, definindo uma atividade que seja guia do encontro, as narrativas dos/as estudantes podem abrir novos portais, apresentar demandas e curiosidades que não havíamos previsto.

Diante de situações inéditas, talvez seja mais fácil apenas ignorar os novos interesses e justificar “Muito bem, fulano! Mas essa questão foge ao tema do encontro. Vamos tratá-la em outro momento?”. Porém os princípios da Educação popular nos direcionam ao acolhimento daquilo que aparece como urgência da realidade (FREIRE, 1978; HOOKS, 2013). Como lidar com esse paradigma educativo que acolhe as demandas da realidade?

Para o grupo CulinAfro foi importante assumir que a educação alimentar e nutricional de base popular é sempre um processo, como nos ensina Paulo Freire em *Cartas à Guiné-Bissau*: registros de uma experiência em processo (1978). O que isso significa? Significa que as etapas de aprender-ensinar vão se desenvolvendo com o tempo e a partir da interação do coletivo. Para isso, é preciso construir laços de confiança e afeto. Significa valorizar a caminhada, com seus equívocos, descaminhos, insegurança de ambas as partes, resistências, durezas e inventividades. Significa que também estamos ali para aprender com e sobre pessoas adultas, cujas vidas possuem trajetória an-

terior a nossa e, portanto, de muito acúmulo de conhecimento empírico. Que estamos a lidar com responsáveis por famílias, trabalhadores/as, não páginas em branco na qual depositamos um conhecimento salvífico. Que estamos lá para colaborar com aquilo que temos aprendido na universidade e na vida, mas também vamos aprender coisas que não sabíamos. Aliás, nessa vida, ninguém sabe tudo! E, principalmente, podermos dividir a responsabilidade dessa caminhada educativa, o que significa que o processo só será proveitoso se houver partilha e comprometimento de ambas as partes.

Falamos de um elemento extremamente importante quando tratamos de processo: o tempo. O educador Jorge Larrosa Bondía (2002) explica que um dos problemas que impedem a experiência educativa tem a ver com a nossa relação com o tempo. Diz ele que, as coisas acontecem cada vez mais depressa, tudo é fugaz e instantâneo. Somos constantemente estimulados e as excitações são substituídas por outras, porém sem deixar qualquer vestígio. A obsessão pela novidade, que caracteriza o mundo moderno, impede conexões significativas e também a memória. O/A estudante e os/as professores se reduzem a consumidores/as vorazes, agitados/as e eternamente insatisfeitos/as. Incapazes de silêncio, nada lhes acontece. A velocidade, a falta de silêncio e de memória, são inimigas mortais da experiência educativa. Regidos/as pelo paradigma do mercado, as pessoas não podem perder tempo. Tem sempre que aproveitá-



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

-lo, não podem protelar qualquer coisa. Precisam seguir o passo veloz do que se passa. Não podem ficar para trás. Por essa obsessão por seguir o curso acelerado do tempo, as pessoas já não tem tempo. Não há tempo para maturar, observar os rumos e ler outras perspectivas sobre a temática.

Para Bondía, experiência é a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque e, portanto, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm:

“requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço” (BONDÍA, 2002, p. 24).

### 3.2 VER, OUVIR, INDAGAR E DISCUTIR

O bom planejamento educativo em educação popular é aquele que considera a realidade das pessoas. Não há como percorrer esse caminho sem conhecer os problemas centrais e a maneira como vêm sendo contornados. Paulo Freire nos instruiu em sua experiência com educação de Jovens e Adultos africanos: É preciso “Ver, ouvir, indagar e discutir”.

**Ver**, aqui, tem o sentido de ler o mundo. E o que significa isso? Compreender o contexto e a dinâmica entre a palavra e a realidade. É observar por exemplo: Onde a escola está localizada? De onde os/as estudantes são oriundos/as? Moram próximo ou distante da escola? Trabalham perto ou longe da escola? Conseguem se alimentar ao longo do dia? Com o que trabalham? Quais são os seus sonhos/objetivos de vida? A realidade em que vivem influencia de que modo esses sonhos? Quais são as habilidades dos/as estudantes? Quais são os seus interesses? Qual é o perfil racial e de gênero? Qual é o contexto político/econômico vigente (no município, estado, federal)? De que modo pode afetar a vida desses/as estudantes? Essas e outras perguntas podem estar em nosso horizonte. Não significa que tenhamos que fazê-las como se fossem um inquérito judicial, até porque algumas delas seriam constrangedoras de serem respondidas em público, já nos primeiros encontros. Mas podemos estar atentos/as às linguagens e narrativas que podem nos comunicar respostas para cada uma delas.

Caso haja oportunidade para indagar, é bom que façamos boas perguntas. Pois, muitas vezes estas são mais importantes do que a exposição de conteúdos extensos. As perguntas têm o poder de mobilizar reflexões, gerar inquietações. Apesar de concordarmos com Freire que a origem do conhecimento está nas perguntas (FREIRE e FAUNDEZ, 1985), nem sempre as boas perguntas serão correspondidas imediatamente. Às vezes leva





## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

tempo para assimilá-las e elaborar as próximas questões. Então, é preciso saber a hora de respirar fundo e aguardar o momento certo.

**Ouvir** é o segundo ensinamento de Freire (1978). Ouvir alguém é mostrar que consideramos esse alguém sujeito da palavra, capaz de enunciar de forma legítima. Para isso, vale lembrar que há muitos modos de se comunicar, não só pelas palavras verbalizadas. Quantas vezes o silêncio é a resposta, nos informando de dores e traumas? E quantas vezes a resistência em participar da atividade pode nos comunicar que existem aspectos subjetivos sendo mobilizados e, o/a participante, não encontrou mecanismos psíquicos para lidar com sua subjetividade, memórias e lembranças? Algumas vezes o ambiente não é suficientemente acolhedor e o/a estudante se sente desconfortável. É preciso ouvir cada uma dessas mensagens e compreender que no processo de aprender há elementos da humanidade e da experiência que atravessam as pessoas. Falar de comida, por exemplo, pode rememorar a dura experiência da fome.

É preciso fazer como Jorge Bondía mencionou: “suspender o automatismo da ação”, frear o desejo de intervenção e permitir que a experiência aconteça no tempo devido e próprio para cada sujeito. As linguagens do corpo (braços cruzados, choros, olhos baixos, sorrisos, assentimentos ou negações por meio de movimentos da cabeça, estalar de língua, mãos na boca), artísticas (desenho, música, poesia, comidas), interações entre os

participantes (cochichos, olhares, risos), entre outros, podem comunicar. É preciso ouvir cada uma das linguagens utilizadas.

**Indagar** é a terceira ação sugerida por Paulo Freire (1978). É possível compreender que este verbo está relacionado a um interesse genuíno pelo o que a outra pessoa tem a dizer. É também fazer perguntas e ensinar os/as educandos/as a elaborá-las. Não como um jogo intelectualista, mas como uma forma de dar explicações aos eventos da vida a partir da percepção das dinâmicas sociais, políticas e econômicas.

Na oficina Farinha com Prosa, em 2022, uma estudante da EJA comentou com a extensionista – que coordenava a roda de conversa –, como a vida estava difícil, mas estava tudo bem, pois Deus a abençoou e ela finalmente havia recebido o auxílio Brasil no valor de R\$ 600,00. A extensionista educadamente perguntou: “A senhora comprou o gás (de cozinha) por esses dias?” Ela respondeu: “Sim. O botijão custou R\$ 120,00”. A extensionista seguiu: “E com o que sobrou deu para fazer as compras da família?”. A mulher disse “Deu não. Dá pro mês todo nada! O gás tá muito caro!”. “Então, acha mesmo que está bom pra quem é pobre?” indagou a graduanda do CulinAfro. “É! Pra quem é pobre como a gente, bom não está mesmo, não!” Depois de um silêncio, continuou: “Vou pensar melhor em quem votar”, disse a mulher. “É sempre bom, né?” respondeu a extensionista.

Esse diálogo é um exemplo de como as perguntas são importantes para ajudar a pessoa a pensar a realidade, superando

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

a visão mágica e fatalismos, como achar que as coisas são assim mesmo porque Deus quis. Por outro lado, se feito de forma respeitosa, sem imposições de pensamento, produz espaço para discutir e pensar sobre os problemas do cotidiano. A isso, Paulo Freire chamou de **Discutir**.

### *3.3 PRECONCEITOS, ESTIGMAS, RACISMO, NÃO! AFETO, SIM!*

A formação da equipe de trabalho é importante para o planejamento prévio dos materiais necessários e a leitura dos temas abordados. Isso ajuda a evitar improvisos e situações indesejáveis. Mas há outro aspecto fundamental: devemos respeitar a diversidade humana, tendo cuidado com falas e posturas preconceituosas que reforçam a exclusão e estigmatização de grupos sociais. É preciso ler e refletir sobre práticas educativas antirracistas, antilgbtqi+fóbicas, antigordofóbicas, capacitistas e sexistas. É, também, de extrema importância evitarmos abordagens normativas e autoritárias que desconsiderem as vivências, saberes e desejos dos/as participantes ou mesmo falas que os/as culpabilizam por situações de saúde, escolaridade ou de vida, pelas quais não tem total responsabilidade, consciência ou condições de mudanças.

Torna-se válida a compreensão de que reunir pessoas é unir particularidades, juntar singularidades as quais cada corpo presente carrega, sendo este o encontro de múltiplas identida-

des o qual constrói um agrupamento plural. Visto isso, é necessário que os envolvidos na elaboração das ações educativas entendam e acolham as diversidades. Logo, durante a elaboração das atividades e quando por-las em prática, preza-se por comportamentos dos educadores que não firam a humanidade de cada participante, pensando em alcançar um cenário em que o respeito ao próximo se encontra como caminho ideal para o cuidado afetivo.

Mas como conseguimos percorrer esse caminho? Para isso, é necessário romper com estigmas e preconceitos que mantêm o homem cisgênero, branco, magro, heterossexual, neurotípico e pessoa sem deficiência como padrão de humanidade e que sustentam a ideia de oposição a todas/os os que não se enquadram em algumas dessas características citadas, deixando-os em uma categoria de sub-humanidade dentro da sociedade. Existe a necessidade de romper com a estrutura que mantêm essas oposições, para que seja possível observar cada indivíduo como humano, respeitando as suas diferenças. Entretanto, para que isso aconteça, sugerimos que os educadores busquem entender essas inúmeras formas de opressões que afetam particularidades de cada pessoa, a fim de não as reproduzir durante as ações educativas e saber como intervir quando praticada pelos educandos. Vamos compreender mais sobre essas formas de opressões e como podemos evitá-las?



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

Vamos entender melhor. *O que é, o que é?*

### 3.3.1 SEXISMO

É naturalizar as desigualdades nas atribuições de tarefas às mulheres, utilizando justificativas baseadas no gênero. Um exemplo é acreditar que elas nascem com aptidões para as atividades domésticas e criação de filhos. E, portanto, são incumbidas dessas obrigações, quase que exclusivamente, isentando os homens na participação dessas tarefas.

#### *Situação problema:*

Os estudantes, juntos ao professor de matemática, planejavam uma ceia para comemorar o final de ano letivo na escola. Nesse momento, listaram comidas e bebidas que teriam na confraternização. Ao decidir o que cada participante levaria, um aluno deu a seguinte ideia “as mulheres podem trazer as comidas e nós as bebidas”, a qual foi aprovada pelo professor, que se justificou, informando que as mulheres já têm o hábito de cozinhar.

#### *Revertendo a situação:*

Para reverter a situação problema, é válido escutar o que as mulheres acham sobre o que foi abordado e sobre como elas preferem contribuir na confraternização. O ideal é que as/os educadoras/es procurem se informar sobre sexismo para não

cometer erros como o que foi descrito, o que também proporcionará que eles comecem a trabalhar com os educandos sobre temas como a sobrecarga de trabalho da mulher no dia-a-dia, buscando um diálogo anti-sexista.

#### *Recomendamos:*

1. A leitura do livro Teoria Feminista: da margem ao centro, da autora bell hooks.
2. Os conteúdos do projeto de extensão Cunchã: gastronomia e feminismo, coordenado pela prof<sup>a</sup> Dani Minuzzi (UFRJ). Disponível em <https://instagram.com/gastronomiaefeminismo?igshid=YmMyM-TA2M2Y=>
3. Podcast: Imagina juntas. Podcasters: @tchulim, @jeskagrecco, @guslanzetta. Disponível em: Spotify
4. Filme: As Sufragistas. Direção: Sarah Gravon. Título original: Suffragette

### 3.3.2 RACISMO

É um sistema de preconceitos e discriminações que estabelecem vantagens e desvantagens sociais, a depender do grupo racial a que pertença. Na sociedade brasileira, historicamente, a população branca concentra poderes econômicos, políticos e



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

sociais, enquanto a população negra e indígena vivencia grandes desigualdades.

### *Situação problema:*

Pensando em realizar uma oficina culinária na escola, professores/as adquiriram toucas para cabelo que seriam utilizadas durante as preparações culinárias. Quando as toucas foram distribuídas, as/os estudantes com cabelos crespos e cacheados não conseguiram vesti-las, instalando-se um momento de constrangimento que se intensificou com os risos e comentários de estudantes com cabelos de estrutura lisa, que neste momento já estavam cobertos com as toucas.

### *Revertendo a situação:*

Neste caso, os professores erraram ao levar esse tipo de material, apesar da intenção não ter como objetivo constranger, fatos como esses acontecem devido ao racismo estrutural, mantendo a produção de itens pessoais como acessórios e produtos para cabelo que tomam como referência o perfil de corpo de uma pessoa branca. Uma ideia seria comprar equipamentos de proteção individual que atendem a cabelos com essas texturas. Logo, é necessário que as/os educadoras/es desenvolvam um olhar sensível para materiais ofertados pelo grande mercado e nas possibilidades deles serem utilizados em sala de aula. Lembram da caixinha de lápis de cor que continha um lápis cor de pele? Qual cor de pele? Quais faltavam? Como alunos pretos

e pardos conseguiram se retratar utilizando esse material? O que o lápis de cor têm em comum com a touca utilizada em sala de aula? Um outro problema vivenciado pelos estudantes foram os risos e comentários pejorativos de colegas de classe, uma dica é levar para a turma - em atividades -, discussões sobre o racismo e principalmente sobre a negritude.

*Observação:* o relato anterior trata-se de um racismo anti-negritude que tem como foco de discriminação e preconceito a população negra. Vale ressaltar que o racismo se manifesta de formas diferentes, dependendo do grupo étnico que está sendo afetado. Além do racismo anti-negritude, existem o racismo anti-indígena, anti-semita e anti-asiático.

### *Recomendamos:*

1. Livro: Pequeno manual antirracista, da autora Djamilia Ribeiro. Disponível no link [http://cogetes.epsjv.fiocruz.br/storage/ANEXO\\_SOCIOLOGIA\\_2%-C2%BAANO\\_PEQUENO\\_MANUAL\\_ANTIRRACISTA\\_RIBEIRO\\_DJAMILA-v\\_5fo659881d9e4.pdf](http://cogetes.epsjv.fiocruz.br/storage/ANEXO_SOCIOLOGIA_2%-C2%BAANO_PEQUENO_MANUAL_ANTIRRACISTA_RIBEIRO_DJAMILA-v_5fo659881d9e4.pdf)
2. Livro: Como ser um educador antirracista, da autora Profa Barbara Carine, lançado em 2023 pela editora Planeta.
3. Filme: Menino 23 – Infâncias Perdidas no Brasil. Direção: Belisario Franca. Roteiro: Bianca Lenti e Belisario Franca
4. Podcast: Mano a mano. Podcaster: Mano Brown. Disponível em: Spotify

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

### 3.3.3. LGBTQIA+FOBIAS

São aversões e intolerâncias a pessoas que se enquadram nas comunidades LGBTQIA+ (lésbicas, gays, transexuais, transgênero, queer, intersexo, assexuais, etc). Podem ocorrer quando há agressões físicas ou verbais de acordo com a identidade de gênero, e/ou orientação sexual, entre outros fatores.

#### *Situação problema:*

No primeiro dia de aula de uma estudante transgênero na nova escola, a professora seguindo os dados presentes no diário de classe, não utilizou o nome social da aluna, dirigindo-se a ela com o seu nome de registro que ainda não foi modificado.

#### *Revertendo a situação:*

Para iniciar a interação com a turma os/as educadores/as precisam estar dispostos a conhecer os/as educandos/as. Logo, é necessário criar um momento acolhedor que tenha como objetivo a apresentação de cada um. Isso permitirá que informações como o nome que deseja ser chamado e o(s) pronome(s) pessoal(is) que quer ser referido (ele/ela/elu) sejam ditas pelas pessoas que estarão presentes. Portanto, a melhor forma de conhecer alguém é estimulando a sua apresentação e respeitando a for como a pessoa prefere ser tratada.

#### *Recomendamos:*

1. O trabalho da profa Sara Wagner York, disponível no link <https://prensadebabel.com.br/em-live-colunista-da-prensa-a-professora-e-travesti-sara-wagnerdefende-mestrado-nesta-segunda-feira-4/>
2. Série: Pose. Diretor: Ryan Murphy, Silas Howard. Emissora original: FX. Exibição: NETFLIX, Star+. Temporada: 3
3. Livro: Devassos no Paraíso: A homossexualidade no Brasil, da colônia à atualidade. Autor: João Silvério Trevisan. Editora: Objetiva
4. Livro: Cidadania Trans: o Acesso à Cidadania por Travestis e Transexuais no Brasil. Autor: Caio Benevides Pedra Editora: Appris.

### 3.3.4 GORDOFOBIA

É um conjunto de preconceitos e discriminações que inferiorizam pessoas por terem o corpo gordo. Ele pode se manifestar por meio de comentários que associam esse corpo a preguiça, a falta de saúde e de autocuidado, além de estar presente quando não há assentos em transportes e roupas em comércios para esse público. Vale ressaltar que a gordofobia pode ocorrer em outras situações.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

### *Situação problema:*

Durante uma roda de conversa sobre alimentação saudável, estudantes relacionaram, em suas falas, o corpo gordo ao consumo de produtos ultraprocessados e o corpo magro ao consumo de alimentos in natura, dando entender que o corpo magro está associado a presença de saúde e o corpo gordo a ausência.

### *Revertendo a situação:*

A roda de conversa é um instrumento com grande potencialidade de criar um exercício de reflexão por meio do diálogo. Logo, quando a temática em questão continuar sendo discutida as/os educadoras/es poderão desassociar o corpo gordo do estar doente indo na direção da transformação social e construindo em coletivo um pensamento que se distancia da discriminação. Vale ressaltar que falas anti-gordofóbicas podem ser incluídas na roda pelos educandos, além dos educadores.

### *Recomendamos:*

1. O blog “Lute como uma gorda”, da dra Malu Jimenez. A página contém a tese da autora, publicações e oferta de cursos sobre o tema da gordofobia. Link para o acesso: <https://lutecomoumagorda.net/>
2. Livro: Gabyanna Negra e gorda. Autora: Gabriela Rocha. Editora: Philos
3. Documentário: Gorda. Veículo: <https://www.youtube.com/watch?v=PVozft17Ebs>

4. A dissertação “Um lugar para ser gorda: afetos e erotismo na sociabilidade entre gordinhas e seus admiradores”, da profa Mirani Barros. Disponível na página:

<https://www.bdttd.uerj.br:8443/handle/1/4382>

### *3.3.5 CAPACITISMO*

É o preconceito que exclui da sociedade pessoas que não se enquadram no padrão considerado “normal” no que diz respeito a habilidades cognitivas e físicas e que as discrimina por meio de expressões pejorativas e ações que as classifica como incapazes de realizar atividades no cotidiano. Entre as pessoas que são vítimas do capacitismo estão as deficientes auditivas e visuais, as diagnosticadas com dislexia, as que se enquadram no transtorno do espectro autista, entre outras.

### *Situação problema:*

Em uma oficina culinária na escola, um estudante deficiente visual não conseguiu ler a receita da preparação culinária e não participou de toda a atividade.

### *Revertendo a situação:*

As/Os educadoras/es podem criar uma ação educativa que inclua todos os educandos, nesse caso a leitura em voz alta da

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 3

receita consegue envolver toda a turma. Durante o desenvolvimento de uma oficina, é válido explorar os sentidos que cada corpo expressa durante a comunicação, para manter um ambiente dialógico. Torna-se necessário durante a elaboração da atividade primeiramente conhecer os estudantes e o local em que ela ocorrerá, o que contribuirá para que ela seja anti-capacitista, ou seja, não excludente.

### *Recomendamos:*

1. Filme Hoje eu não quero voltar sozinho, de Daniel Ribeiro, pois aborda os temas capacitismo e sexualidade. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-lh2l27qAOU>
2. Série: Atypical. Diretor: Seth Gordon. Emissora original: NETFLIX. Exibição: NETFLIX. Temporada: 4
3. Livro: Longe da Árvore – Pais, filhos e a busca das identidades. Autor: Andrew Solomon. Editora: Companhia das Letras

### *CONSIDERAÇÕES FINAIS*

As formas de preconceitos comentadas anteriormente interferem em variadas atividades do cotidiano. Então, é preciso que o/a educador/a analise como elas atravessam o tema que será trabalhado com as/os educandas/os. Desse modo, faz-se imprescindível treinar o modo de observar a humanidade e sua pluralidade, a fim de desenvolver olhares mais sensíveis às diferenças, almejando trocas acolhedoras durante o educar.

Ao nos propormos promover a alimentação adequada e saudável, é preciso aceitarmos o desafio de compreender e estabelecer relações com os significados profundos do alimento para cada um de nós. A escuta ativa, interpretativa e compreensiva deve ser estimulada. O diálogo deve sempre ocorrer a partir da troca, pois não existe conhecimento de posse exclusiva. O afeto e o cuidado fazem parte do processo educacional e é necessário transpormos barreiras, tocar as pessoas e as suas subjetividades com respeito.

*Rute Ramos da Silva Costa  
Barbara Marques da Silva Generoso*

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. Rev. Bras. Educ., Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan/abr, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc-5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. A importância do ato de ler: em três artigos que se completam. São Paulo: Autores Associados: Cortez. ed.23, 1989. Disponível em: [https://educacaointegral.org.br/wp-content/uploads/2014/10/importancia\\_ato\\_ler.pdf](https://educacaointegral.org.br/wp-content/uploads/2014/10/importancia_ato_ler.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. Cartas à Guiné-Bissau: registros de uma experiência em processo. 3a. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1978. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/09/4.-Cartas-%C3%A0-Guin%C3%A9-Bissau.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do oprimido. 17a. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1987. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Pedagogia-do-Oprimido-Paulo-Freire.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

FREIRE, Paulo. FAUNDEZ, Antônio. Por uma pedagogia da pergunta. 4a. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1985. Disponível em: <https://cpers.com.br/wp-content/uploads/2019/09/15.-Por-uma-Pedagogia-da-Pergunta.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

HOOKS, bell. Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Ed. WMF Martins fontes, 2013. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/sele%C3%A7%C3%A3o\\_2020.1/hooks\\_-\\_Ensinando\\_a\\_transgredir.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/sele%C3%A7%C3%A3o_2020.1/hooks_-_Ensinando_a_transgredir.pdf). Acesso em: 15 abr. 2023.

KILOMBA, Grada. Memórias da plantação: episódios do racismo cotidiano. Rio de Janeiro: Editora Cogobó, 2019. Disponível em: [https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/MEMORIAS\\_DA\\_PLANTACAO\\_-\\_EPISODIOS\\_DE\\_RAC\\_1\\_GRADA.pdf](https://www.ufrb.edu.br/ppgcom/images/MEMORIAS_DA_PLANTACAO_-_EPISODIOS_DE_RAC_1_GRADA.pdf). Acesso em: 15. abr. 2023.

ROMANA & LIMA ADVOGADAS ASSOCIADAS. Cartilha antidiscriminatória pelo bem viver em comunidade. Global Health Advocacy Incubator. Abril, 2022.

ROMANA & LIMA ADVOGADAS ASSOCIADAS. Código de conduta antidiscriminatório. Global Health Advocacy Incubator. Março, 2022.



# CAPÍTULO 4

*Oficinas Educativas sobre o  
Direito Humano à Alimentação  
e Nutrição Adequada*





## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### *Objetivos:*

Proporcionar a apresentação de todas as pessoas presentes de forma criativa e descontraída.

*Materiais necessários:* não há.

### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), apresentação de cada participante (em média 2 minutos por pessoa), fechamento da atividade (5 minutos). Em uma turma com 10 participantes, durará 30 min. no total.

### *Como fazer:*

A pessoa que mediará a atividade deve explicar como a dinâmica ocorrerá. Cada um vai dizer o seu nome, o nome de uma comida que aprecia e o motivo da escolha. Em seguida, o próximo deve fazer o mesmo processo até que todos e todas tenham sido apresentados/as.

A ordem de fala deve ser pactuada entre os presentes de modo que estejam bem à vontade para falar. Aqueles/as que não se sentirem confortáveis para se apresentarem devem ser igualmente respeitados/as. Bem como quem desejar utilizar outra forma de linguagem para comunicação, por exemplo, o desenho.

O/A mediador/a da roda deve agradecer a participação de todos e todas e pode fazer um apanhado das falas, valorizando e

comentando sobre as comidas relatadas, especialmente aquelas que são comuns entre os/as participantes.

Neste momento final é importante observar se os presentes que utilizaram outra forma de expressão também foram ouvidos. Em seguida, o/a mediador/a poderá abrir espaço para falas e perguntas dos/as estudantes. Promover a interação entre o grupo é benéfico para a criação dos vínculos e parcerias. Se desejar, outras perguntas podem ser feitas para conhecer um pouco mais sobre a origem dos/as estudantes, as memórias afetivas e suas experiências culinárias. A exemplo de: “Conte-nos mais um pouco sobre a sua experiência na roça.” ou “Fale mais sobre como se produz farinha de mandioca”.

### *4.2. MOMENTOS DE APRESENTAÇÃO - MEU NOME E UM OBJETO QUE FALA SOBRE MIM*

#### *Objetivos:*

Proporcionar a apresentação de todas as pessoas presentes de forma criativa e descontraída.

#### *Materiais necessários:*

Solicitar, com antecedência, que todos e todas (estudantes e professores) tragam, no dia do encontro, um objeto que os/as representa.

#### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), apresentação de

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

cada participante e seu objeto (em média 3 minutos por pessoa), fechamento da atividade (10 minutos).

Em uma turma com 10 participantes, durará: 45 min. total.

### *Como fazer:*

A pessoa que mediará a atividade deve explicar como a dinâmica ocorrerá: Cada um/a deve dizer o nome, mostrar o objeto e justificar a escolha. O processo deve ser repetido até a participação de todos/as.

A ordem de fala deve ser pactuada entre os presentes de modo que estejam bem à vontade para falar. Aqueles/as que não se sentirem confortáveis para se apresentarem devem ser igualmente respeitados/as. Bem como quem desejar utilizar outra forma de linguagem para comunicação, por exemplo, o desenho. A pessoa que estiver mediando a roda agradece as participações, pode fazer um apanhado das falas, valorizando-as e comentando-as, além de fomentar o diálogo entre os/as presentes.

Neste momento final é importante observar se os presentes que utilizaram outra forma de expressão também foram ouvidos. Se desejarem, outras perguntas podem ser feitas para melhor conhecer sobre a origem dos/as estudantes, suas memórias afetivas e experiências de vida. A exemplo de: “Conte-nos mais um pouco sobre a sua experiência”.

### 4.3 OFICINA “OS CAMINHOS DA COMIDA”

*“Os sistemas alimentares envolvem todo o processo relacionado à alimentação, desde a produção, o processamento e a distribuição do alimento até sua preparação e consumo. Quando há falta de acesso a alimentos saudáveis e grande oferta de produtos ultraprocessados, com informações enganosas, as pessoas passam a se alimentar de forma não saudável, afetando sua saúde e desequilibrando o ecossistema”*

### *Objetivos:*

Dialogar sobre as formas de processamento dos alimentos segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira.

### *Materiais necessários:*

Recursos de vídeo (notebook e datashow ou TV); tarjas de papel e/ou imagem de alimentos (Ex: Tomate, molho de tomate, abacaxi, suco em pó, milho, biscoito de milho, refrigerante, galinha, empinado de frango industrializado, milho em conserva, vaca, carne de hambúrguer congelada, arroz, feijão, farinha); lápis, canetas, canetinhas; desenho ou imagem de uma árvore (representando a natureza) e uma indústria (no quadro ou em folhas de cartolina).



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), apresentação do vídeo (6 minutos), atividade de separação das imagens dos alimentos de acordo com seu processamento (15 minutos), diálogo sobre o processamento dos alimentos segundo o Guia Alimentar (20 minutos). Duração média: 1 hora.

### *Como fazer:*

- Assistirem juntos o vídeo: Caminhos da comida, até o tempo 5:52min <https://www.youtube.com/watch?v=BYwoEVdQbV8>. O vídeo aborda as dimensões da alimentação e os componentes do sistema alimentar e, ainda, a importância da promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar;
- Desenhar/colar no quadro, ou em cartolina, a imagem de uma árvore, representando a natureza e uma fábrica, simbolizando a indústria dos alimentos;
- Disponer um conjunto de tarjetas com os nomes/desenhos dos alimentos;
- Convidar os participantes a separarem os alimentos de acordo com seu local de origem. O tomate vem da natureza ou da indústria? E o empanado de frango industrializado?
- Pedir que eles deem outros exemplos de alimentos que podem ser encontrados diretamente na natureza como

frutas, legumes e vegetais ou alimentos que sofreram poucas alterações ao sair da natureza, como a torra das farinhas, o descascar de feijões, arroz (esses são alimentos *in natura* ou minimamente processados). E alimentos que quando pensamos no caminho que ele percorreu até chegar a nossa mesa, a indústria vem a nossa cabeça (produtos ultraprocessados).

- Dialogar com os/as educandos/as sobre o modo de processamento de alimentos, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira. Estimular que falem sobre o consumo desses diferentes alimentos e produtos ao longo dos anos.



Figura 2: Classificação dos alimentos a partir do grau de processamento. Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### 4.4. OFICINA “QUEM SOMOS E O QUE COMEMOS”

*“A qualidade do que a população come não é prioridade para quem lucra com a produção dessa comida. Se fosse não existiriam tantos produtos ultraprocessados, alimentos transgênicos e cheios de agrotóxicos. Para termos uma comida livre desses aborrecimentos, precisamos investir mais tempo escolhendo de quem comprar e conhecendo quem produz”*

#### *Objetivos:*

Debater sobre a mudança da alimentação e o uso de veneno nas produções.

#### *Materiais necessários:*

Folhas de papel, lápis, canetas, canetinhas, recursos de vídeo (notebook e datashow ou TV).

#### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), momento de desenho das árvores (5 minutos), apresentação de suas árvores e memória alimentar (20 minutos), assistir ao vídeo (20 minutos), fechamento da atividade (15 minutos). Duração média: 1 hora e 20 min.

#### *Como fazer:*

- Os participantes são convidados a desenhar uma árvore;
- Na copa da árvore devem escrever o nome, origem (naturalidade) e idade;
- Nas raízes devem escrever ou desenhar os alimentos que consumiam na infância e no tronco os que consomem atualmente;
- Todos/as são convidados/as a apresentar sua árvore, iniciando pelo/a participante mais velho/a e assim sucessivamente. Convidá-los/as a observar: existem mudanças na alimentação dos mais velhos para os mais novos?
- Assim como as plantas que precisam do alimento que vem do solo para se nutrir, nós também precisamos de uma boa alimentação que contribua para viver bem. O alimento que consomem contribui para que se sintam dispostos e ativos? Como sua alimentação ao longo dos anos interfere nisso?
- Assistir o vídeo: O Professor da Farinha (2004) <https://www.youtube.com/watch?v=P2F8OQeXPmo&list=LL-7cfp2yZnizGmL9preWeCzQ&index=5&t=111s>. O vídeo potencializa o diálogo trazendo elementos do cotidiano e estimulando a conversa sobre o consumo de diferentes alimentos de acordo com a passagem dos anos.
- Perguntar aos educandos: O que mais te chama atenção no vídeo?

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### 4.5 OFICINA “MUDANDO OS PAPÉIS”

#### *Objetivos:*

Debater sobre as iniquidades de gênero e raça na divisão das tarefas domésticas.

#### *Materiais necessários:*

Folhas de papel, lápis, canetas, canetinhas, imagem Jantar no Brasil (1827), do pintor francês Jean-Baptiste Debret e imagem parodiada pelo ilustrador brasileiro Rodrigo Leão para a revista Le Monde Diplomatique Brasil, Ano 9/ Número 97 (as imagens podem ser encontradas em busca simples na internet).

#### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), primeiro momento (10 minutos), apresentação da sistematização do primeiro momento (20 minutos), segundo momento e fechamento da atividade (20 minutos). Duração média: 1 hora.

#### *Como fazer:*

##### PRIMEIRO MOMENTO

- Dividir a turma em 2 subgrupos e entregar uma pergunta guia (a seguir) para cada subgrupo, pedindo que construam um relógio de acordo com a pergunta.

- As perguntas guia são:
  1. Quais são as atividades realizadas pelas mulheres desde o momento em que acordam até a hora em que vão dormir?
  2. Quais são as atividades realizadas pelos homens desde o momento em que acordam até a hora em que vão dormir?
- O subgrupo 1 irá listar as atividades cotidianas de uma mulher ao longo do dia e o subgrupo 2 irá listar as atividades cotidianas dos homens. Em seguida, construirão um cartaz com o relógio que irá identificar os trabalhos de cada grupo e devem compartilhar com toda a turma.

##### SEGUNDO MOMENTO

- Sentar com as pessoas em roda para observar as imagens das pinturas (Quadro Debret e Rodrigo Leão).
- Algumas perguntas podem auxiliar o debate:
  1. O que a imagem comunica a vocês?
  2. Há alguma mensagem sobre injustiça social?
  3. Quem são os trabalhadores servindo? E as pessoas à mesa?
  4. Vamos conversar sobre isso?

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

*Recomendamos as leituras em sala:*

1. Trecho do diário datado de 13 de maio de 1958. Livro Quarto de Despejo: o diário de uma favelada, da autora Carolina Maria de Jesus. Disponível em <http://dpid.cidadaopg.sp.gov.br/pde/arquivos/1623677495235~Quarto%20de%20Despejo%20-%20Maria%20Carolina%20de%20Jesus.pdf.pdf>
2. Da grafia-desenho de minha mãe: um dos lugares de nascimento de minha escrita, texto da Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Conceição Evaristo. Disponível em: <http://revista-zcultural.pacc.ufrj.br/da-grafia-desenho-de-minha-mae-um-dos-lugares-de-nascimento-de-minha-escrita/>

### 4.6 OFICINA “FARINHA E PROSA”

*Objetivos:*

Debater sobre a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada.

*Materiais necessários:*

Cartolina e canetas.

Preparações culinárias.

*Sobre as preparações:*

Escolha as comidas que tenham relação com as memórias alimentares ou práticas culinárias dos/as estudantes. Sugerimos que as preparações sejam levadas prontas, para que o encontro tenha o enfoque no diálogo. Os/As estudantes podem participar levando uma preparação pronta de casa, desde que tenham condições para tal.

Com a turma de 2018, as comidas foram todas à base de mandioca, pois esse foi um alimento muito citado pelos/as estudantes no encontro anterior. Escolhemos as seguintes preparações: mingau de tapioca com coco, café com farinha, biscoito de polvilho e farofa de ovo (detalhadas no capítulo V).

Na versão do projeto em 2022, trabalhamos com preparações à base de milho, pois no encontro anterior (de apresentação), foi o alimento mais citado. Escolhemos as seguintes preparações: angu doce e salgado, curau e canjiquinha xerém (detalhadas no capítulo V).

*Sobre o espaço:*

Organizar a sala de forma a ser possível a formação de grupos, em círculo, com o alimento mediador ao meio e um espaço para o cartaz. Ao todo é necessário que sejam montadas 4 estações. Cada estação deve ter um/a mediador/a que estará fixo/a no local, para registrar as contribuições de todas as pessoas participantes.



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

Fluxos e tempos: Apresentação da dinâmica (5-10 minutos), tempo dos/as participantes em cada estação para diálogo (10-15min). Apresentação das sistematizações de cada estação (20 min/total). Encerramento (5min). Duração média: 1 hora e 30 min.

### *Roteiro de perguntas:*

Construa um roteiro de perguntas sobre o tema que pretende trabalhar na oficina e que faça sentido a realidade dos participantes. Deixamos aqui como exemplo os que utilizamos nas nossas experiências.

Versão 2018: “O que é comida de verdade?”; “A merenda escolar é um direito?”; “O que é saúde para você?”; “O restaurante popular é importante?” e “Você acha que as desigualdades sociais fazem mal à sua saúde?”.

Versão 2022: “O que é comida de verdade?”; “A merenda escolar é um direito?”; “O que é saúde para você?” e “O aumento do preço dos alimentos influenciou a maneira que você se alimentou na pandemia?”.

### *Como fazer:*

Definir um/a mediador/a para permanecer fixo em cada grupo e que irá anotar as considerações dos/as participantes;

Em cada estação haverá uma pergunta a ser debatida pelo período previamente definido. Ao final do tempo, os/as partici-

pantes devem mudar de grupo (podem escolher aleatoriamente ou migrar, em bloco, para a próxima estação). O importante é que ao final do encontro todos/as tenham participado da partilha e das conversas em cada uma das estações.

### *4.7 OFICINA “ONDE TEM SAÚDE”*

#### *Objetivos:*

Sistematização dos conceitos sobre saúde.

#### *Materiais necessários:*

Mapa do território (bairro, cidade) ou papel e canetas.

#### *Fluxos e tempos:*

Apresentação da dinâmica (5 minutos), tempo para os participantes desenharem seus territórios (10-15min). Momento de identificação dos locais que promovem saúde em seus territórios (20 min). Encerramento (5min). Duração média: 1 hora.

#### *Como fazer:*

- Os participantes são convidados a desenhar o mapa de seu território (bairro, cidade, casa/quintal);
- Devem marcar os locais promotores de saúde, com base na própria percepção. Ex: Unidades de Saúde; Escolas; Feiras; Horta/plantações; Plantas Medicinais; Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) de seus quin-

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

tais - os matos de comer -, etc.

- Algumas perguntas podem auxiliar o debate e identificação desses locais:
  1. Quais espaços institucionais vocês acreditam que ajudam na nossa saúde?
  2. E no nosso bairro, existem pessoas que cuidam das outras?
  3. E na nossa casa/quintal existem plantas que atuam como medicamento?
  4. E na nossa casa/quintal existem plantas que não vemos no mercado, mas vão para nossa mesa?

### 4.8 OFICINA “VISITA AO MERCADO”

#### *Objetivos:*

Dialogar com os/as estudantes sobre preço dos alimentos e a Insegurança Alimentar e Nutricional. Comparar os valores dos alimentos in natura e minimamente processados, processados e ultraprocessados, e como isso interfere na escolha final.

#### *Materiais necessários:*

Notas impressas de dinheiro, imagens impressas dos alimentos presentes no mercado (carnes, cereais, leguminosas, verduras, vegetais, biscoitos, embutidos, cesta básica), um botijão de gás (no valor de mercado). Um objeto para

simular um caixa de supermercado. Cestinha para compras. Preparamos alguns modelos para impressão e disponibilizamos na pasta: [https://drive.google.com/drive/folders/1-ozNYcj9bdcKWdA91wpelxu\\_570gDJ7W?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1-ozNYcj9bdcKWdA91wpelxu_570gDJ7W?usp=share_link)

#### *Fluxos e tempo:*

Apresentação da dinâmica (5-7 minutos), tempo dos/as participantes se dividirem em grupos/famílias e receberem o valor para as compras (10 minutos), realização e pagamento das compras de cada grupo (15-20 minutos por grupo). Apresentação da compra realizada (5-10 minutos por grupo), diálogo acerca dos itens escolhidos de cada família (10-15 minutos). Encerramento (5 minutos). Duração média: 2 horas.

#### *Como fazer:*

- Organizar as mesas em fileiras, simulando os corredores dos mercados. As figuras dos alimentos com seus respectivos preços são colocadas em cima das mesas separadas por grupos (carnes, cereais, leguminosas, verduras, vegetais, biscoitos, embutidos, congelados, bebidas e etc);
- A turma é dividida em grupos (número de pessoas por grupo depende da quantidade total de participantes), representando as famílias;



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

- Cada grupo deve receber valor correspondente aos gastos com alimentação para o mês. Esses valores devem ser definidos com base na renda média dos participantes ou nas políticas de transferência de renda (ex. Bolsa Família) ou pelo cálculo de gastos mensais com alimentos, por região, conforme disponibilizado no site <https://www.dieese.org.br/cesta/>;
- Mediadores/as poderão auxiliar caso os/as participantes tenham alguma dúvida;
- Cada grupo terá um tempo determinado para realizar as compras do mês e, ao final, discutir em conjunto se todos estão de acordo com as escolhas realizadas;
- Então, as figuras escolhidas são levadas ao caixa do mercado, para o pagamento;
- As compras são contabilizadas e, após esse momento, cada grupo apresenta os seus itens escolhidos;
- Uma roda de conversa é realizada tomando como tema central as escolhas de cada núcleo familiar;
- Sugestão de Roteiro: “Vocês acham que a compra realizada é capaz de durar 1 mês?”

### *Observação:*

No momento da compra é obrigatório para cada grupo adicionar o gás de cozinha; Os preços dos alimentos já precisam estar definidos antes do início da oficina. O recomendado é verificar, durante o planejamento, os preços atualizados dos produtos que estarão disponíveis para a compra.



## 4.9 OFICINA CULINÁRIA

### *Objetivos:*

Experimentar a produção coletiva de receitas culinárias que tenham alimentos in natura do cotidiano da população brasileira. Dar destaque a versatilidade de usos e as possibilidades do seu aproveitamento integral. Compartilhar técnicas culinárias. Refletir sobre escolhas alimentares mais saudáveis e dos impactos do sistema econômico, político e social no acesso e nas práticas alimentares da população.

### *Materiais necessários:*

Impressos com as receitas culinárias (que tenham em comum alimentos in natura que já estejam presentes na cultura alimentar dos participantes) e utensílios culinários que variam de acordo com as necessidades do preparo das receitas escolhidas.

### *Dica:*

O capítulo 5 é composto por receitas que podem ser utilizadas durante a oficina culinária, muitas delas têm em comum ingredientes como inhame, milho, mandioca, entre outros. Sugerimos a busca por preparações culinárias neste capítulo, mas sinta-se à vontade para inserir na atividade receitas que combinam com os gostos alimentares dos participantes.



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### *Fluxos e tempo:*

Organização de sala (30 minutos), apresentação da oficina (5-7 minutos), tempo dos/as participantes se dividirem em grupos (10 minutos), preparação das receitas (30 minutos - 45 minutos), momento para degustação (15 minutos), roda de conversa e considerações finais (15 minutos). Duração média: 2 horas.

### *Como Fazer:*

- Selecionar ingredientes in natura e receitas culinárias em que eles estejam presentes;
- Montar as estações com os utensílios necessários para cada preparação;
- Dividir o grupo de acordo com a quantidade de preparações que serão realizadas;
- Cada estação contará com uma mediadora que irá auxiliar na preparação de cada receita;
- Os participantes podem se guiar pelas receitas de cada estação, além disso podem acionar os sentidos como audição, visão, tato, paladar e olfato, cozinhando com o corpo;
- Apresentar as preparações desenvolvidas nas estações;
- Para finalizar deve ser feito o momento de degustação com todos os envolvidos.

### *Dicas:*

1. Sempre que possível teste as receitas antes, pode ajudar no sucesso da oficina. Quando necessário sugerimos que levem para a atividade algum alimento pré preparado (caso não se tenha tempo suficiente ou equipamento adequado para o preparo total em sala de aula).
2. É importante aconselhar os estudantes a prenderem os cabelos (quando necessário) e lavarem as mãos com água e sabão antes do preparo para evitar contaminações dos alimentos.
3. O episódio 3 da série do YouTube “Cidinha dá Jeito” é uma ótima sugestão para saber mais sobre o que é cozinhar com o corpo e pode ser encontrado na sessão seguinte.

### *4.10 RECURSOS AUDIOVISUAIS*

Potentes recursos didáticos, o uso de mídias audiovisuais pareceu ser a resposta que precisávamos para estabelecer uma conexão com os estudantes da EJA, apresentando nossos trabalhos e objetivos com mais facilidade.

Trabalhamos com diversos artifícios midiáticos, sendo eles vídeos, músicas e canais do Youtube. A escolha das ferramentas foi realizada visando possibilitar o estabelecimento de uma relação afetiva entre os estudantes e o processo educativo, causando neles um senso de identificação nos materiais apresenta-



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

dos, os deixando mais confortáveis para o espaço de conversação que pretendíamos criar em seguida. Vamos compartilhar a seguir, caso desejem algumas referências.

### 4.10.1 VÍDEO DA OFICINA CULINÁRIA COM DONA PRETA

#### Oficina Culinária com Dona Preta, Quilombo Machadinha

Dona Preta era cozinheira e mestre de Jongo no quilombo e foi uma figura de grande importância dentro da comunidade. Durante as gravações ela nos ensina a fazer Sopa de Leite enquanto nos conta histórias. O registro foi feito durante o seminário Desigualdades Raciais: desafio para o ensino de ciências e saúde, na UFRJ, em 2018.

### 4.10.2 VÍDEO “CAMINHOS DA COMIDA”

#### Caminhos da comida

Caminhos da Comida é uma realização da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), tendo professores e profissionais da saúde como principal público participante. O vídeo aborda a alimentação e os sistemas alimentares, e o direito à alimentação adequada dentro do espaço escolar.

### 4.10.3 VÍDEO “O PROFESSOR DE FARINHA”

#### O professor da farinha

Benedito Batista da Silva, ou como é conhecido em sua comunidade, seu Bené, leva o título de O Professor de Farinha, nome esse que foi escolhido também para intitular o documen-

tário curta-metragem que protagoniza. Desenvolvido pelo Instituto Maniva no ano de 2004, o filme tem como objetivo apresentar a preparação da farinha de mandioca para profissionais da culinária, mas também mostra o cotidiano de um trabalhador rural em sua casa de farinha.

### 4.10.4 MÚSICA “FARINHA” DE DJAVAN

#### Djavan - “Farinha” - Clipe oficial

Música que conta o processo de feitura da farinha de mandioca. O autor usa a dinâmica popular e nordestina para narrar a história que compõe a canção.

### 4.10.5 VÍDEO ESCREVIVÊNCIA

#### Conceição Evaristo | Escrevivência

Conceição Evaristo é uma personalidade notável da literatura brasileira contemporânea, seus textos têm ênfase em temas como raça e gênero, a partir da perspectiva da mulher afro-brasileira e da coletividade negra. Em Escrevivências ela explica e exercita o conceito que leva o mesmo nome.

### 4.10.6 VÍDEOS NICO E O TUBÉRCULO & SEM CANTINA

#### Nico e o tubérculo | Sem cantina!

Também sendo realizações da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Nico e o Tubérculo e Sem Cantina são voltados respectivamente para estudantes do primeiro e segundo segmento do Ensino Fundamental. A primeira história traz a des-

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

coberta da importância da cultura alimentar familiar e a segunda traz à tona os malefícios de produtos ultraprocessados.

### 4.10.7 MÚSICA “A CARNE” DE ELZA SOARES

#### **A Carne - Elza Soares (Vídeo Oficial)**

A carne mais barata do mercado é a carne negra. É dessa forma que Elza Soares inicia sua música A carne. Na canção, é um grito social que coloca em jogo a opressão e marginalização que pessoas negras sofrem no nosso país.

### 4.10.8 SÉRIE “CIDINHA DÁ JEITO”

#### **Cidinha Dá Jeito**

Cidinha dá Jeito é um canal culinário pensado por um grupo de nutricionistas, gastrônomas e professoras da UERJ, UFRJ e USP.

### 4.11 LITERATURAS

É inegável o papel de propaganda que a leitura desempenha. Ela emancipa e enquadra; constrói e derruba barreiras sociais; polícia a forma de pensar, agir e se relacionar. Desse modo, ressaltamos aqui a importância de um bom referencial teórico. A leitura se relaciona de maneiras diferentes se paramos para fazer uma análise referente à classe, gênero, idade, entre outros fatores.

Ao escrever um livro há, na mente do autor, um público participante específico, por isso, é necessário um atentamento maior a que tipo de obras levamos para dentro da sala de aula. Se queremos nos conectar com os estudantes através da leitura, precisamos levar a eles autores com quem se identifiquem.

Listamos abaixo algumas obras literárias que podem auxiliar na implantação e entendimento das oficinas. Dependendo do nível de alfabetização de sua turma, algumas dessas literaturas podem ser apresentadas diretamente aos alunos, sem ser necessária a mediação do professor.

### 4.11.1 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

Publicado pela primeira vez em 2006. Sua edição mais recente, de 2014, contou com parceria do Núcleo de Pesquisa Epidemiológicas em Nutrição e Saúde/USP e o apoio da Organização Pan-Americana de saúde. Nessa nova edição, o guia explora o conceito de alimentação para além dos nutrientes, levando em conta questões sociais, culturais e ambientais. Leitura indicada as/aos professoras/professores e alunas/os.

Existe a versão mais resumida (de bolso), indicada aos estudantes: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guiadebolso2018.pdf/view>



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 4

### 4.11.2 MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL PARA POLÍTICAS PÚBLICAS

[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco\\_EAN.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf)

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas é um documento que define o conceito de Educação Alimentar e Nutricional e estabelece diretrizes para as iniciativas públicas ligadas ao tema.

### 4.11.3 MEMÓRIAS E RECEITAS DAS COZINHAS DO QUILOMBO DA PEDRA BRANCA

<http://aspta.org.br/files/2023/02/Mem%C3%B3rias-e-Receitas-das-Cozinhas-dos-Quilombos-do-Maci%C3%A7o-da-Pedra-Branca-.pdf>

O livro, elaborado de forma coletiva, conta com registros orais, transcritos ou em forma de áudio, das mestras das cozinhas quilombolas de três comunidades: Camorim, Dona Bilina e Cafundá Astrogilda, localizadas na cidade do Rio de Janeiro. As receitas escritas podem ser trabalhadas em sala de aula.

### 4.11.3 CADERNO DE METODOLOGIA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AGROECOLOGIA

<https://aba-agroecologia.org.br/caderno-de-metodologia/>

Fruto de um trabalho em rede desenvolvido pelos Núcleos de Agroecologia e pelas Redes de Núcleos ao longo do Projeto

“Sistematização de experiências”: construção e socialização de conhecimentos – o protagonismo dos Núcleos e Rede de Núcleos de Estudos em Agroecologia das universidades públicas brasileiras.

O caderno conta com 28 fichas metodológicas que pretendem servir como inspiração para a construção do conhecimento agroecológico.

### 4.11.4 DIÁRIO DE CAROLINA MARIA DE JESUS

<https://dpid.cidadaopg.sp.gov.br/pde/arquivos/1623677495235~Quarto%20de%20Despejo%20-%20Maria%20Carolina%20de%20Jesus.pdf.pdf>

Recomendamos a leitura do trecho do diário datado de 13 de maio de 1958.

Carolina Maria de Jesus foi uma das grandes intelectuais brasileiras, por sua capacidade de ler criticamente a realidade social do país, a partir de lentes interseccionais, ou seja, que conjugavam a situação de gênero com raça e classe. Carolina Maria foi GIGANTE: poetisa, escritora de peças teatrais, ficções, era compositora musical e cantora.

O livro “Quarto de Despejo” vendeu 70 mil exemplares no primeiro ano. Um sucesso, se considerarmos que uma tiragem bem sucedida, na época, era de 4 mil exemplares/ano. Este livro foi traduzido em 14 idiomas e alcançou mais de 40 países, em 5 anos. Acontece que, a mesma sociedade branca que produzia a fome de Carolina Maria, consumia o seu livro.



### *4.11.5 DA GRAFIA AO DESENHO DE MINHA MÃE, TEXTO DE CONCEIÇÃO EVARISTO*

<http://revistazcultural.pacc.ufrj.br/da-grafia-desenho-de-minha-mae-um-dos-lugares-de-nascimento-de-minha-escrita/>

Conceição Evaristo valoriza os diversos processos de comunicação e linguagem agenciados por mulheres negras pobres. É um texto rico e provocador. Ela estimula as pessoas que compartilhem as suas histórias como forma de encontrarem os seus lugares de sujeitos de suas próprias histórias.

### *4.11.6 EDUCAÇÃO POPULAR EM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: UMA METODOLOGIA COM ENFOQUE DE GÊNERO*

Uma realização da Rede de Intercâmbio de Tecnologias Alternativas (REDE), com coordenação de Rodica Weitzman e apoiado pelo CONSEA-MG. Com apresentação de 14 oficinas e textos de apoio, a publicação é um convite à educação popular, à segurança alimentar, à agroecologia, à saúde e ao gênero. Apresentando experiências concretas de transformação social.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SOUZA, Edileuza Penha. Negritude, cinema e educação: caminhos para a implementação da Lei 10.639/2003. Belo Horizonte: Mazza Edições, 2011.

PETIT, Sandra Haydée. Pretagogia: Pertencimento, Corpo-Dança Afroancestral e Tradição Oral Africana na formação de professores e professoras. Contribuições do legado africano para a Implementação da Lei nº 10.639/03. Editora EdUECE, 2015. Disponível em <https://negrecombr.files.wordpress.com/2018/10/pretagogia-sandra-petit.pdf> Acesso em 15 abr. 2023.

*Luana de Lima Cunha  
Barbara Marques da Silva Generoso  
Rute Ramos da Silva Costa  
Brenda Chrystie Vieira Lima  
Maria Luíza Lima de Castro  
Tamires Leandra Souza Silva  
Ilzilá Ribeiro de Oliveira Macedo  
Debora Silva do Nascimento Lima*





# CAPÍTULO 5

*Comida que abraça: receitas  
culinárias para inspirar*



## CAPÍTULO 5

Ousadia ou não, consideramos a comida como elemento principal no processo de educação popular em saúde, e, por isso, as receitas culinárias merecem um capítulo só delas. A comida é uma linguagem que comunica histórias, memórias, biomas, pessoas, relações, lutas e desigualdades. Elas falam sobre nós e conosco. Vejamos alguns exemplos: assoprar as velas que estão sobre um bolo de festa indica que o evento está chegando ao seu fim; receber o convite para um cafezinho pode significar que alguém deseja prostrar conosco; ser servido com cuscuz de milho amarelo e manteiga de garrafa, no café da manhã, pode comunicar a região de origem do/a anfitrião/ã e; beber café com farinha pode falar sobre a experiência da fome e escassez. São essas e outras coisas que a comida pode nos anunciar e denunciar. Mas, para além de ser uma linguagem, esta pode ser como um abraço demorado ou a partilha que visa acolher, criar vínculos e aproximar o público participante da equipe mediadora da ação.

Apresentamos, então, as receitas escolhidas por nós ao longo das experiências com a EJA de Macaé. Elas foram elegidas pela versatilidade dos ingredientes, que podem ser base para outras receitas pouco prováveis. Mas, especialmente porque os ingredientes citados eram comuns a vários/as estudantes.

Muitas das receitas citadas foram realizadas em sala de aula com a comunidade escolar ou testadas coletivamente pela equipe do CulinAfro. Cozinhar junto é extremamente potente,



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

pois pode produzir marcas ou vestígios de experiência de partilhas, risos, emoções e prazeres.

Para que o processo fosse leve, optamos por utilizar as receitas como elemento guia e não uma diretriz rígida e inflexível. A todo tempo estimulávamos que os/as cozinheiros/as usassem o próprio corpo para observar, sentir, experimentar. Cozinhar com os sentidos do corpo plenamente atentos nos ajuda a perceber o cheiro que nos indica, por exemplo, quando o bolo já está assado ou que o alho está suficientemente dourado, e se a textura está cremosa. Experimente cozinhar assim e perceberás o universo potente que se desdobrará frente aos seus sentidos!

A respeito da redação das receitas, vocês observarão que elegemos uma linguagem acolhedora para compartilhar os modos de preparo das comidas. Isso porque a forma convencional, utilizada nos livros, com os verbos no imperativo, conota rigidez e não é capaz de considerar a leveza e o “cozinhar com o corpo” que tanto desejávamos comunicar. Foi uma escolha política e pedagógica.

Boas receitas e uma degustação maravilhosa!

Compartilhe as experiências com o nosso perfil do Instagram @culinafro\_ufrj.

### 5.1 HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS E BOAS PRÁTICAS NA COZINHA

Uma das condutas essenciais na cozinha é o cuidado com a higiene, não apenas para reduzir a transmissão de possíveis agentes causadores de doenças, mas para manter a qualidade dos alimentos. Dessa forma, antes de iniciar o preparo das receitas, é importante lavar as mãos com sabão e água sempre que possível.

A higienização dos alimentos deve ser feita de maneira adequada. Você pode preparar a própria solução sanitizante. Misture 1 colher de sopa de água sanitária apropriada para higienizar alimento em 1 litro de água (5 copos americanos cheios). Mergulhe os alimentos e deixe agir por 10 min. Depois lave os alimentos em água filtrada e está pronto para o preparo. O processo de higienização descrito segue o mesmo para todas as receitas.

### 5.2 COMIDAS AFRICANAS

Desde 2017, o grupo CulinAfro tem estudado as culinárias africanas. Após selecionarmos e testarmos mais de 50 receitas, ficou perceptível para nós que a riqueza das técnicas culinárias tem a ver com a ancestralidade e valores civilizatórios africanos. As preparações são compostas, principalmente, por alimentos *in natura*, processados ou minimamente processados. Raramente utilizam proteínas de origem animal como ingredientes e no lugar desta vemos variedades de feijões. As bananas são as

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

frutas mais utilizadas, sejam em forma de purê, assadas, nos cozidos ou em saladas. Quase não há uso de açúcar e sal. As comidas dialogam com as produções dos territórios e expressam os saberes orgânicos. Seleccionamos algumas para trabalhar com as turmas da EJA.

Consideramos que as culinárias africanas não refletem os estigmas de comidas gordurosas, indigestas e pesadas, muito presentes no senso comum. Na verdade, as culinárias africanas são referência de saudabilidade e atendem a todos os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira.

### 5.2.1 DIKGOBE (BOTSWANA)

O sabor do Dikgobe nos remete a uma comida da culinária brasileira, o baião de dois, na qual o arroz, o feijão e as carnes constroem sabor marcante e fazem uma composição inesquecível. Na receita africana, o milho branco faz o papel do arroz e a carne de cordeiro ocupa o lugar da carne seca e linguiças. No nosso preparo, usamos a carne seca, em virtude da facilidade e do valor.





*Ingredientes:*

3 xícaras de feijão carioca ou outro de sua preferência

3 xícaras milho branco (canjica)

500g de carne seca ou quantidade suficiente para a composição do prato - que deve ser proporcional entre os 3 principais ingredientes: milho, feijão e carne.

2 colheres de sopa de óleo ou azeite

1 colher de chá de sal

3 litros de água

1 cebola e meia

Temperos a gosto (usamos a salsa, a cebolinha e o coentro)

*Como preparamos:*

O preparo do digkobe é dividido em partes: primeiro dessalgamos a carne e em seguida usamos a panela de pressão para cozinhar, pois o tempo de cozimento costuma ser menor e economizamos gás de cozinha. Após, desfiamos a carne e reservamos em um recipiente. Com a panela em fogo baixo colocamos o óleo e deixamos aquecer, cortamos a cebola e colocamos um punhado que achamos ser o suficiente para temperar bem.

Acrescentamos a carne e após uns 10 minutos colocamos mais um punhado de cebola por cima para o gosto saborizar toda a carne. Além disso, alguns temperos naturais como salsa, cebolinha e coentro foram utilizados para ampliar o sabor. Você pode utilizar os temperos frescos e outras especiarias que tem em sua prática culinária. Incremente a receita da forma que quiser. Fechamos a panela e deixamos a carne cozinhar por aproximadamente 30-40 minutos. Enquanto isso, você pode adiantar a outra parte da receita que está descrita a seguir.

O preparo do feijão é igual ao que fazemos no dia a dia, colocamos água em uma panela de pressão e em seguida adicionamos o feijão para cozinhar por aproximadamente 25-30 minutos. O ponto deve ser: grão cozido e firme. A canjica também pode ser cozida na panela de pressão e o ponto adequado é igual ao do feijão. Juntamos a canjica e o feijão sem o caldo, num refogado de alho e cebola. Nesta receita utilizamos somente os caroços. No fim, misturamos a carne ao feijão e canjica em um recipiente, adicionamos mais temperos frescos e depois servimos.



## 5.2.2 FUNGE OU FUFU DE BANANA-DA-TERRA (NIGÉRIA)

### *Ingredientes:*

6 bananas-da-terra maduras  
Meia cebola  
2 colheres de sopa de manteiga  
Caldo de 1 limão  
Meia xícara de chá de água  
Sal e pimenta do reino a gosto

### *Como preparamos:*

Higienizamos as bananas com casca e o limão, descascamos as bananas e as cortamos em rodellas com cerca de 1cm, para facilitar o preparo. Em seguida, numa tigela, regamos com caldo de limão para não escurecer e deixamos reservado. Em uma panela média com fogo baixo acrescentamos a manteiga e, assim que derreteu, adicionamos a cebola, cortada bem fininha. Refogamos por 2 minutos ou até que murchasse.

Despejamos a banana na panela com o refogado e deixamos cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Dependendo do quanto as bananas estiverem maduras, o tempo de cocção pode variar e talvez seja preciso pingar um pouco de água. Após o cozimento, as bananas são batidas em um mixer, até formar uma textura lisa e cremosa. Você também pode optar por amassá-las com o garfo, passar por uma peneira ou usar o pilão.

## 5.2.3 BABAGANOUSH (EGITO)

### *Ingredientes:*

2 berinjelas

3 dentes de alho

Suco de meio limão

2 colheres de sopa de tahine

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Meia colher (rasa) de café de cominho

Sal e pimenta do reino à gosto

### *Como preparamos:*

Higienizamos as berinjelas e o limão e, colocamos – as berinjelas – diretamente na boca do fogo, deixando por aproximadamente 15 minutos, virando de vez em quando para que todos os lados fiquem tostados igualmente. Em seguida, colocamos em baixo de água corrente, descascamos as berinjelas retirando toda a casca. Em um recipiente, amassamos a berinjela até virar um purê. Acrescentamos o tahine, o limão, os temperos e os dentes de alho previamente assados e amassados. Misturamos tudo e por fim, acrescentamos o azeite.





## 5.2.4 KEDJENOU (COSTA DO MARFIM)

### *Ingredientes:*

1 kg de frango

2 tomates

1 cebola grande

5 dentes de alho

1 pimentão

Páprica defumada a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Gengibre a gosto

Canela a gosto

Suco de 1 limão

De 3 a 4 folhas de louro

### *Como preparamos:*

Previamente, higienizamos os tomates, alho, pimentão, louro e o gengibre. Em seguida, marinamos a ave com os condimentos e o suco de limão. Em nossa receita, optamos por utilizar o peito de frango cortado em tiras, mas você pode usar o corte de sua preferência. Depois refogamos 2 dentes de alho e a cebola. Em seguida adicionamos todos os ingredientes e deixamos cozinhar por tempo suficiente para a ave ficar macia e succulenta.







## 5.2.5 CAJUMILHO (BURKINA FASO)

Docinho inspirado na receita de *mougoudougou*, de Burkina Faso, país da África Ocidental.

### *Ingredientes:*

1 xícara de chá de milho fino pré-cozido

1 xícara de chá de pasta de amendoim caseira

1 xícara de chá de açúcar

Para temperar, você pode colocar gengibre fresco ralado a gosto. (Na receita usamos 2 colheres de sopa de gengibre)

### *Como preparamos:*

Se puder, faça sua própria pasta de amendoim! Compramos o amendoim já torrado e o aquecemos na panela, mas você pode torrar levemente o amendoim cru. Escolha aquele que for melhor para você. Com o amendoim ainda quente, colocamos no processador, mas pode usar o liquidificador ou pilão para bater até formar uma pasta. Em seguida, misturamos bem todos os ingredientes em uma bacia e fizemos bolinhas. Se quiser, pode decorar com pedacinhos de amendoim ou envolver as bolinhas em amendoim triturado.

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

### 5.3 COMIDAS COM INHAME

Potencialmente presente na culinária Nigeriana, o inhame ou cará – como é popularmente conhecido na região Sudeste do Brasil –, é um alimento de origem africana e que representa tradição, memória e ancestralidade na culinária afro-brasileira. Os caminhos percorridos do inhame até sua chegada ao Brasil se deu através das diásporas africanas que, além das marcas da violência, trouxeram consigo tradições culturais, religiosas e culinárias que perpetuam até os dias atuais. Portanto, é incontestável o protagonismo africano do inhame na cozinha afro-brasileira, seja nos pratos realizados no dia a dia de maneira doméstica ou nos rituais das religiões de matrizes africanas.

Além das propriedades nutricionais, o inhame é um alimento base para várias receitas, desta forma, permite diversificar os modos de preparo, podendo ser consumido cozido, assado, em pirão, sopas, cremes, pães, bolos e etc. A seguir, apresentaremos quatro receitas feitas com inhame.

### 5.3.1 MASSA DE PIZZA

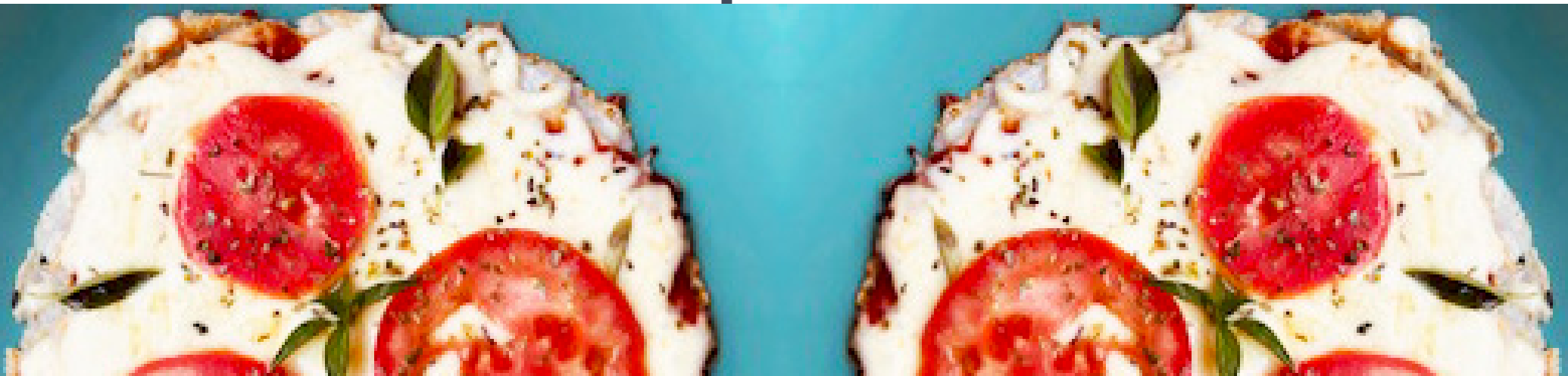
#### *Ingredientes:*

2 inhames crus ralados  
Farinha de aveia para dar consistência a massa  
2 colheres de sopa de azeite  
Sal a gosto

#### *Como preparamos:*

Antes, higienizamos os inhames. Na nossa receita, ramos o inhame na parte mais fina do ralador, pois para nós facilita a modelagem da massa, mas é de sua escolha se quiser utilizar a parte mais grossa. Adicionamos farinha de aveia para retirar o excesso do líquido da massa e deixá-la mais consistente. Untamos a frigideira antiaderente com azeite, mas pode ser o óleo de sua preferência.

Quando o azeite estava aquecido, adicionamos a massa de inhame ralado e tampamos, para que dessa forma toda a mas-



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

sa ficasse bem cozida. Quando dourou o lado da massa que estava no fundo, viramos para que o outro lado também pudesse dourar. Nesse momento aconselhamos deixar destampado, e em seguida, antes de completar a cocção, pode colocar a cobertura da pizza de sua preferência e tampar a frigideira até o cozimento.

Usamos: molho de tomate caseiro, requeijão de inhame, queijo muçarela, tomates cortados em rodela, manjericão e orégano. Os tomates e o manjericão também foram previamente higienizados.

*Dica:* pode ser feito no forno também, caso prefira.

### 5.3.2 CREME DE CHOCOLATE

#### *Ingredientes:*

1 xícara de inhame cozido

2 barras de chocolate (ao leite) derretidas

2 colheres de sopa rasa de cacau em pó

Meia xícara de leite de coco (ou o que achar necessário para chegar à consistência ideal)

Açúcar a gosto

Essência de baunilha a gosto





#### *Como preparamos:*

Primeiro cozinhamos o inhame e reservamos. Uma dica: para facilitar, você pode ferver a água com um pouco de sal e com a panela tampada. Só quando entrar em ponto de ebulição adicione o inhame à panela. Isso diminui o tempo de cozimento do alimento.

Vamos ao chocolate. Para derreter as barras de chocolate colocamos, sem a embalagem, em uma vasilha que possa ir ao microondas e o ligamos de 30 em 30 segundos, verificando se já estavam derretidas. Caso não tenha microondas, você pode colocar em banho maria no fogão e ir mexendo sem interrupção. É importante que não demore a utilizar o chocolate derretido, pois após muito tempo fora do fogo, ela endurece rapidamente. Também, nesta opção de derretimento no fogo, o chocolate não pode ter contato com água, pois impossibilita o derretimento.

Logo após, colocamos o inhame no liquidificador aos poucos e adicionamos o leite de coco, de modo que este líquido facilitasse a centrifugação. Adicionamos o chocolate derretido. É importante chegar à textura cremosa. Ao final adicionamos o açúcar e a essência de baunilha, se necessário.

### **5.3.3 IOGURTE DE MORANGO**

#### *Ingredientes:*

3 caixas de morango congelados

3 inhames pequenos cozidos e gelados

Meia xícara de leite

Açúcar a gosto

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

### *Como preparamos:*

Antes de iniciar o preparo, higienizamos os morangos. Com os inhames cozidos e descascados, adicionamos o morango e o leite no liquidificador. Batemos até ficar com a textura e consistência desejada. O açúcar é colocado aos poucos para não ficar muito doce. Se você preferir, pode utilizar outra fruta para dar sabor ao iogurte ou pedacinhos de fruta para dar textura.

*Dica:* utilizar morangos (ou outras frutas) bem maduros faz com que necessite adicionar menos açúcar.

### 5.4 COMIDAS COM MILHO

O milho é um alimento originado nas Américas, mas que pode ser encontrado em quase todas as regiões do mundo. Existem variedades de espigas, cores e teores de açúcares. Comidas à base de milho são amplamente encontradas nas culinárias afro-brasileiras, possivelmente porque os povos africanos, na diáspora, encontraram neste alimento um par de assemelha ao sorgo. Este cereal de origem africana é utilizado para preparar cuscuz, angu, pamonha, empada e pastéis e, ainda, podem pocar na panela feito pipoca.

## 5.3.4 REQUEIJÃO DE INHAME

### *Ingredientes:*

1 inhame grande cozido  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
Meia xícara de leite de vaca  
Sal a gosto

### *Como preparamos:*

Higienizamos o inhame, batemos todos os ingredientes no liquidificador e pronto. Você pode servir com torradinhas ou o acompanhamento de sua escolha.





## 5.4.1 ANGU DOCE

### *Ingredientes:*

1 xícara de fubá de milho

1 xícara de açúcar

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de manteiga

1 garrafa pequena de leite de coco

1 litro de leite (acrescentar aos poucos)

1 unidade de canela em pau

Meia xícara de coco ralado (acrescentar conforme a sua preferência)

Canela a gosto (para decorar)

### *Como preparamos:*

Na primeira etapa dissolvemos o fubá e o açúcar em um pouco de leite (apenas para cobrir um pouco o fubá). Logo em seguida acrescentamos os demais ingredientes. Com os ingredientes misturados, vamos levar ao fogo mexendo sempre, assim que começar a engrossar, é a hora de ir adicionando o restante do leite aos poucos, sempre mexendo bem para não empelotar. No fogo, você vai precisar cozinhar essa mistura por aproximadamente uns 15 minutos. Durante o cozimento, se puder experimente antes de desligar o fogo, para conferir se o angu está cozido. A canela em pó para decorar, caso goste. E, pronto! É só se deliciar.

## 5.4.2 ANCU SALGADO

*Ingredientes:*

1 xícara de fubá  
2 dentes de alho  
Sal à gosto

*Como preparamos:*

Diluímos o fubá em 2 xícaras de água. Em seguida, refogamos o alho. Adicionamos a mistura ao refogado, mexendo sempre para não criar grumos. Ajustamos o sal de acordo com o nosso gosto e a receita está pronta!



## 5.4.3 CURAU OU CANJICA

*Ingredientes:*

4 espigas de milho  
1 xícara de leite  
Açúcar à gosto  
1 colher de sopa de manteiga  
Canela em pó à gosto

*Como preparamos:*

Higienizamos as espigas de milho e em seguida separamos os grãos de milho da espiga com a ajuda de uma faca. É importante que as espigas estejam bem amarelas e firmes! No liquidificador, batemos o milho até ficar homogêneo. Coamos a mistura em uma peneira ou um pano limpo. O suco do milho foi adicionado à uma panela junto da manteiga e do açúcar a fogo médio. Mexemos até engrossar por cerca de 15 minutos, após isso, abaixamos o fogo e continuamos mexendo por cerca de 20 minutos. E, pronto!





## 5.4.4 CANJIQUINHA DE XERÉM

### *Ingredientes:*

- 1 xícara de canjiquinha
- 2 copos americanos de leite de coco
- 2 copos americanos de leite de vaca
- Açúcar à gosto
- 4 colheres de chá de coco ralado
- Cravo e canela em pau a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de canela em pó
- Água

### *Como preparamos:*

Para facilitar o preparo, hidratamos a canjiquinha por cerca de 1 hora. Usamos uma mistura de água com leite de coco, canela em pau, o cravo e sal. A quantidade dos condimentos fica ao seu gosto. Depois de dobrar o volume, levamos a canjiquinha com os leites e água ao fogo. Não deixamos de mexer a panela! Quando estiver cozida, a canjiquinha fica com uma consistência mais pastosa. Quando o fundo da panela começar a soltar significa que está pronto e você pode desligar o fogo. Escolhemos um recipiente para transferir a canjiquinha. Deixemos esfriar e servimos! Se quiser, você pode despejar um punhado de coco ralado e/ou canela em pó e em pau para decorar.



## 5.4.5 CANJICA DOCE OU MUNCUNZÁ

### *Ingredientes:*

Meio pacote de milho branco (canjica)

1 litro de leite

1 lata de leite condensado

2 xícaras de coco ralado

1 garrafa de leite de coco

2 unidades de canela em pau

1 colher de sopa de cravos da índia

Água (para cobrir 4 dedos acima da canjica)

1 pitada de sal

1 colher de manteiga (opcional)

### *Como preparamos:*

Começamos deixando a canjica de molho por 12 horas, para amolecer os grãos e diminuir o tempo de cozimento. Após esse tempo, escorremos a água do molho, adicionamos a água até cobrir os grãos, cravo da índia e canela em pau. Cozinhamos na panela de pressão por 10-15 minutos (após pegar pressão). Passado os 10-15 minutos iniciais, desligamos o fogo e aguardamos a saída de pressão da panela. Verificamos se estava cozida. Caso seja necessário pode ser acrescentado mais um pouco de água, para não queimar a canjica e voltar ao fogo. Passado o cozimento, vamos adicionar os demais ingredientes, fora da pressão. No final, pode acrescentar 1 colher de sopa de manteiga caso goste e já pode servir.



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 5

### 5.5 COMIDA COM MANDIOCA

A mandioca é uma raiz que constitui um dos principais alimentos utilizados no Brasil. Os povos indígenas elaboraram técnicas de domesticação da mandioca, assim como o beneficiamento de diversos produtos como a farinha de mandioca, polvilho, carimã, tapioca, tucupi, etc. Existem as casas de farinha,

onde são produzidos, de forma artesanal, os diversos tipos de farinha consumidos no Brasil. Nas culinárias afro-brasileiras vemos a presença da mandioca e os seus derivados. Isso se dá pela confluência entre as culturas indígenas e africanas na diáspora.



### 5.5.1 MINCAU DE TAPIOCA COM COCO

#### *Ingredientes:*

- 1 xícara de tapioca
- 1 xícara de leite de coco
- 2 xícaras de leite de vaca integral
- Coco ralado
- Açúcar
- Canela em pó a gosto para polvilhar

#### *Como preparamos:*

Hidratamos a tapioca com água até aumentar de volume. Em seguida, misturamos todos os ingredientes e colocamos na panela para cozinhar e estava pronto para servir.

## 5.5.2 CAFÉ COM FARINHA

### *Ingredientes:*

Café coado

Farinha de mandioca torrada

### *Como preparamos:*

Adicionamos a farinha de mandioca ao café coado. Se preferir pode coar o pó de café com caldo de cana fervendo. É, simplesmente, delicioso!



## 5.5.3 FAROFA COM OVO

### *Ingredientes:*

1 xícara de farinha de mandioca amarela

2 ovos

Meia cebola grande

2 dentes de alho

Sal a gosto

Açafrão da terra em pó para colorir (se desejar)

### *Como preparamos:*

Em uma frigideira com azeite acrescentamos a cebola picada. Esperamos até ficarem translúcidas para acrescentar o alho e terminar de refogar. Adicionamos o ovo e o sal e mexemos até fritar. Após isso, acrescentamos a farinha aos poucos e o açafrão.





## 5.5.4 BISCOITO POLVILHO

### *Ingredientes:*

Meia xícara de chá de polvilho azedo

Um quarto de xícara de chá de água quente

1 colher de sopa de azeite ou óleo

3 colheres de sopa de queijo parmesão

### *Como preparamos:*

Os ingredientes são misturados em uma tigela até que fique em uma consistência que dê para moldar. Após isso, é só escolher o formato de preferência e levar ao forno para assar por cerca de 25 a 30 minutos, em 200 graus.

*Brenda Chrystie Vieira Lima  
Ilzilá Ribeiro de Oliveira Macedo  
Tamires Leandra Souza Silva  
Rute Ramos da Silva Costa  
Barbara Marques da Silva Generoso  
Ainá Innocencio da Silva Gomes*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROCHA, F. L.; SILVA, D. O. e. O INHAME DOS PALMARES É O INHAME DO CANDOMBLÉ: um alimento conector com a Yorubalandia. Cadernos Zygmunt Bauman, [S. l.], v. 12, n. 30, 2022. DOI: 10.18764/2236-4099v12n30.2022.32. Disponível em: <https://periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/bauman/article/view/20275>. Acesso em: 11 mar. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos Regionais Brasileiros. 2. ed –Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf). Acesso em: 11 mar. 2023.



## CAPÍTULO 6

*A experiência sob as lentes das professoras da Educação de Jovens e Adultos*

## CAPÍTULO 6

Neste capítulo pretende-se apresentar as percepções das professoras da EJA sobre os caminhos educativos percorridos nas oficinas de 2018 e 2022. Elas possuem lugar distinto para falar de suas impressões, pois acompanharam as atividades nos dois momentos, seus desdobramentos em sala de aula e nos eventos que sucederam após a conclusão das etapas importantes da escolarização dos/as estudantes.

Para a construção deste capítulo, realizamos um grupo de diálogo em 2018. As professoras foram estimuladas a relatar suas impressões e se as oficinas tiveram algum desdobramento. Em 2022 foi realizada uma roda de conversa e posterior momento de convite de escrita compartilhada para a construção deste capítulo, que foi prontamente aceito. As professoras se mostraram dispostas e animadas para atuar junto na construção deste caderno. “Precisamos falar sobre tudo o que trabalhamos aqui. É importante que outras pessoas possam ter experiências como as nossas”.

### **Nas palavras das professoras da EJA**

No início imaginávamos que os temas abordados pelo projeto seriam distantes das realidades dos nossos estudantes. Achávamos que seriam abordados temas como comidas diferentes e aspectos das culturas africanas que não conversariam com suas vivências do dia-a-dia. E isso nos preocupou. Mas, à medida que as ações foram sendo desenvolvidas, vimos que cada atividade dialogava com as histórias de vida dos/as estudantes,



## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 6

e também das nossas. No decorrer do projeto percebemos que a construção se dava pelo diálogo com os alunos e alunas. Nada foi imposto! Era perceptível a atenção da equipe de extensão aos interesses da turma, para elaborar as propostas a partir destes. Não trouxeram algo fechado, como por exemplo, um cronograma com temas e atividades prontas.

A escolha pedagógica pela educação de cunho popular ficou evidente para nós. A construção das atividades em conjunto com os alunos e alunas, não havendo distinção entre educando e educador tornou o processo de ensino-aprendizagem coletivo. Isso é construir conhecimentos! As atividades não eram monótonas. Era preciso se mover pela sala, formar grupos, compartilhar memórias, experimentar comidas, desenhar, ver imagens. Tudo isso estimulou a participação dos alunos e nossa. A comida realmente atrai a atenção!

A farinha de mandioca é um exemplo maravilhoso. Quando a turma começou a compartilhar as suas experiências em roças de mandioca e casas de farinha, a equipe de extensão acolheu e valorizou as narrativas. Nossos alunos e alunas não ficaram tímidos, todos e todas queriam compartilhar sobre as suas memórias. A estudante M\* teve atitudes surpreendentes. Ela estava tão confortável em participar, que parecia a monitora da turma. Foi a primeira vez que ouvimos a M\* se pronunciar em sala de aula e era outubro. Eles e elas só estavam à vontade, porque as ações se basearam em temas do cotidiano.

Nós, professoras, aproveitamos os temas das oficinas para desenvolver os conteúdos escolares. Por exemplo, logo após a atividade Farinha com prosa trabalhamos com as turmas com a palavra farinha, desmembramos as sílabas e conhecemos os fonemas “nh”, “lh”, “ch”. Para a aula de matemática, usamos uma lista de compras, considerando o cotidiano deles e delas entre outras ações.

Nas oficinas de 2018 sentimos os alunos e alunas presentes no que estavam fazendo. O prazer na realização das atividades e a valorização de cada educando/a permitiu que eles e elas estivessem ali presentes e atentos/as, sem a necessidade de nossa intervenção. Alguns exemplos que nos chamaram a atenção: o seu A\* compartilhou as suas experiências na cozinha, Dona E\* as experiências na roça, M\* e o seu irmão contaram das vivências na casa de Farinha. Até T\* que tem tantas dificuldades de interagir esentar-se próximo de outros colegas participou da ação mediada pela extensionista.

Nós, professoras da EJA, fizemos questão de participar de todas as atividades, pois percebemos que nossos/as estudantes sentiram certa resistência/medo com as mudanças de ciclos/professoras. Com as oficinas, foi preciso unir turmas e professoras e vimos que essa experiência contribuiu positivamente para a aceitação/adaptação às mudanças. Havia várias gerações presentes, adolescentes, jovens, adultos e idosos e em nenhum momento foi necessário realizar qualquer intervenção

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - CAPÍTULO 6

para conter atritos. Eles e elas souberam se ouvir, negociar decisões e elaborar produções juntos.

Em 2022, mais uma vez o processo prezou pela integração e a participação. Sentimos que a comida como mediadora das ações educativas, de fato, produz bem estar. Nessa versão do projeto a equipe de extensão foi além e possibilitou uma atividade prática de preparo coletivo do alimento e a partilha da comida.

Foi gratificante ver e ouvir o compartilhamento de vivências alimentares, as memórias dos ancestrais, dos avôs e das avós. Tudo girou em torno da experiência e do respeito. Nós entendemos que educação é falar de todos os temas. A partir dos alimentos trabalhamos tantas outras coisas importantíssimas como a merenda escolar que hoje não é só um direito, mas uma necessidade. E, alguns, que tinham vergonha de comer na escola, voltaram a comer. Entenderam que a alimentação da escola é balanceada e acompanhada por nutricionista. Então, isso valorizou também a comida da escola.

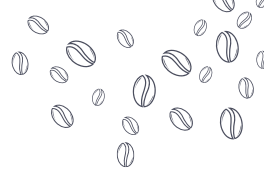
Listamos a seguir as potencialidades dos encontros realizados. Em 2018 percebemos: a) o estímulo à participação dos alunos/as; b) o entrosamento entre alunos/as de distintas turmas; c) inclusão das pessoas com deficiência; d) a valorização e o acolhimento às histórias de vida dos/as participantes alunos/as; e) o crescimento gradativo no número de presentes das oficinas; f) a construção das oficinas a partir do interesse das turmas, fomentando a participação ativa; g) tempo das atividades

adequados, não gerando cansaço; h) o uso de metodologias que permitiram a não hierarquização entre educador/educando, professor/extensionista e i) o uso de recursos variados (fotos, vídeos, alimentos) facilitou o processo educativo, mostrando que não é necessário grandes estruturas para se realizar atividades que tomem a atenção e estimulem os alunos.

Na experiência de 2022, nos chamou a atenção: a) que as atividades evocavam as lembranças dos antepassados; b) as comidas mais mencionadas foram as de infância; c) a oficina culinária foi o ponto alto, pois oportunizou a experiência de “colocar a mão na massa”; d) houve muitas trocas de saberes; e) os estudantes vivenciaram o projeto com dedicação; f) valorizou-se a merenda escolar; g) os aprendizados sobre Direito Humano à Alimentação Adequada e j) as dinâmicas que priorizavam a comida de verdade.

Como desdobramentos das oficinas educativas, nós, docentes, identificamos: a) potencial para o desenvolvimento da leitura; b) aprendizado de novas palavras; c) que a partir das ações trabalhamos na formulação de pequenas frases; d) que os/as estudantes aprimoraram a capacidade de trabalhar em grupos; e) alguns estudantes superaram o medo de mudança de ciclo escolar, conhecer outros colegas e ter novos professores; f) o estímulo à extroversão reduziu a timidez nas interações em grupo; g) tivemos a oportunidade de conhecer a história de vida dos alunos e alunas; h) as atividades mexeram com o dia a dia de





## POSFÁCIO

todas/os construindo a percepção de que é possível melhorar a qualidade da alimentação, sem gastar muito dinheiro; i) importância de se falar sobre educação financeira e como o acesso financeiro está relacionado às políticas sociais; j) observamos a melhora do rendimento, confiança e autoestima; l) foi perceptível o acréscimo positivo em diversos aspectos da vida, pois mexeu no social e no afetivo; m) a interdisciplinaridade com as atividades como a utilização dos cálculos nas compras, as noções de boas práticas de higiene na cozinha, o conhecimento de diferentes nomes - ou modos de preparo -, de uma mesma comida, conforme a região ou país em que é encontrada, auxiliando no conteúdo de Geografia e n) observamos a redução de desperdício na alimentação escolar.

Gostaríamos que outras escolas pudessem vivenciar experiências tão ricas quanto essas. Foram encontros de muito aprendizado sobre a vida de nossos alunos e o Direito à Alimentação Adequada. Deixamos os nossos parabéns!

*Nicéa Lopes Eleutério*  
*Márcia Novaes de Souza*

Quando recebi os originais do Caderno “Café com Farinha e Prosa”, fui envolvida por forte emoção e a alegria de presenciar o fruto de um trabalho coletivo tão potente, rico e necessário para a nossa sociedade, que figura entre as dez mais desiguais no mundo.

Tenho o privilégio de integrar o grupo CulinAfro desde 2018, participando desse quilombo de mulheres pesquisadoras que disputam narrativas no fazer e pensar ciências, buscando construir espaços de diálogo, inclusão e transformação de realidades permeadas pelo racismo, machismo, fome e exclusão. Este grupo de pesquisa e extensão funciona como um oásis, um espaço crítico no campo das ciências ao eleger a culinária afro-brasileira como promotora da alimentação saudável, orientando as reflexões sobre alimentação pelas lentes dos saberes afro orientados.

A leitura atenta desta obra construída pelas mãos de integrantes do CulinAfro, me conduziu a rememorar as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizadas no espaço do Colégio Municipal Aroeira (Macaé - RJ), junto a estudantes da Educação de Jovens e Adultos (EJA), durante o período da pesquisa da então graduanda, Luana Cunha, que se desafiou e a nós, nos caminhos da Educação Popular.

Este livro apresenta muito mais do que metodologias educativas para subsidiar atividades de EAN, no campo da alimentação e nutrição, mas nos dirige a uma viagem de experiências contra hegemônicas que valorizam o ser, o diálogo, os saberes, a

## CAFÉ COM FARINHA & PROSA - POSFÁCIO

cultura, os interesses, o lugar social e a realidade de estudantes da EJA, tão marcados pela interseção de múltiplas opressões.

Não é sem razão que entre os inúmeros gêneros de textos que atendem aos propósitos educativos, as autoras escolheram o “caderno” como recurso de educação em saúde, permitindo uma comunicação dialógica, a valorização dos espaços de fala e a participação de todos os envolvidos. Como mencionam as autoras “sem o reconhecimento da humanidade do outro não será possível respeitar seu direito de dizer a própria palavra” (p. 31).

O livro é bem estruturado. E, apesar da profundidade e densidade do seu conteúdo, que focaliza as ações de EAN com foco no Direito Humano à Alimentação Adequada e saudável, é de fácil compreensão e instiga o(a) leitor(a) a participar dos encontros narrados, em diálogo com as experiências concretas do cotidiano de estudantes da EJA, suas particularidades, saberes, cultura, lutas e identidade.

Em meio a tanta riqueza de saberes, quero chamar a atenção para a linha do tempo da Segurança Alimentar e Nutricional (p. 24 e 25), elaborada primorosamente pelas autoras, que escolheram retroceder aos primórdios da terra Pindorama, passando por importantes momentos históricos, que auxiliam na compreensão das desigualdades sociais, raciais e de gênero vigentes no país, intimamente relacionadas ao acesso insuficiente a alimentos seguros e de qualidade.

Por fim, destaco a boniteza do percurso, da generosidade e da comunhão, que envolvem a produção desta obra leve, colorida, crítica e esperançosa, que provoca a nós, educadoras e educadores a mergulhar na essência do texto, buscando descobrir as nuances do ensinar-e-aprender, que resiste, se reinventa e se coloca a serviço da educação para promover a equidade e a justiça.

*Célia Patriarca*

Pesquisadora do Grupo de pesquisa  
e extensão CulinAfro  
UFRJ Macaé



## AGRADECIMENTOS

Ao Colégio Municipal Aroeira e sua equipe de gestores e docentes, Patrícia, Wilson, Dulcinéia, Rafael, Marcia, Nicéa e Alessandra, por aceitarem o convite para caminhar conosco e abrir as portas da escola e salas de aula para nos acolher.

À Prefeitura Municipal de Macaé, a Secretaria Municipal de Educação e o Macaé Conecta: Centro de Pesquisa e Desenvolvimento e ao Instituto Nutes (CAPES/PROEX AUXPE 2554/2022) pelo fomento e por todo apoio e suporte para que este trabalho pudesse acontecer.

À equipe de extensionistas pela gentileza de afetos na promoção da troca de saberes que é a educação popular.

Às professoras Célia Patriarca e Vanessa Schottz por serem aquele cheirinho de café que nos traz o aconchego de casa de vó ao final de um dia de cansaço.

## SOBRE AS AUTORAS

### **Ainá Innocencio da Silva Gomes**

Doutora em Ciências Nutricionais, Mestre em Nutrição e Nutricionista pelo Instituto Josué de Castro-UFRJ. Professora Adjunta do Curso de Nutrição. Centro Multidisciplinar da Universidade Federal do Rio de Janeiro de Macaé. Pesquisadora dos Projetos de Extensão Universitária e Grupo de Pesquisa CulinAfro/UFRJ-Macaé. Membro da Comissão de Heteroidentificação da UFRJ.

### **Barbara Marques da Silva Generoso**

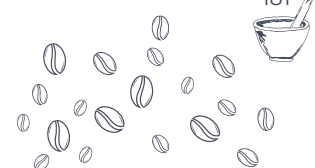
Graduanda em Nutrição pelo Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ - Macaé. Pesquisadora e extensionista bolsista do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro.

### **Brenda Chrystie Vieira Lima**

Graduanda em Nutrição pelo Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé. Extensionista do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro e do Programa de extensão AJEUM. Membro da Comissão de Heteroidentificação da UFRJ.

### **Debora Silva do Nascimento Lima**

Nutricionista pela UFRJ campus Macaé. Especialista em Saúde da Família pela ENSP/Fiocruz. Mestranda em Educação em Ciência e Saúde do Programa de Pós Graduação em Educação



em Ciências e Saúde – NUTES/UFRJ. Pesquisadora do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro e do Programa de extensão AJEUM: Alimentação, saúde e cultura na escola.

### **Ilzilá Ribeiro de Oliveira Macedo**

Graduanda em Ciências Biológicas pelo NUPEM/UFRJ. Pesquisadora bolsista do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro.

### **Luana de Lima Cunha**

Educadora popular em saúde. Nutricionista pela UFRJ Campus Macaé. Especialista em Saúde da Família com Ênfase nas Populações do Campo, modalidade residência, pela Universidade de Pernambuco. Pesquisadora do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro. Está como Assessora Executiva e de Pesquisa no Observatório da Alimentação Escolar (ÓAE).

### **Márcia Novaes de Souza**

Professora da rede municipal de educação de Macaé. Atua na modalidade Educação de Jovens e Adultos, primeiro segmento. Formação em Pedagogia. Pós-graduada em Psicopedagogia institucional, clínica e hospitalar, da Faculdade de Filosofia, Ciência e Letras de Macaé (FAFIMA).

### **Maria Luíza Lima de Castro**

Graduanda em Nutrição pelo Instituto de Alimentação e Nutri-

ção do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé. Extensionista do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro e do Programa de extensão AJEUM, como bolsista PROFAEX. Membro da Comissão de Heteroidentificação da UFRJ.

### **Nicéa Lopes Eleutério**

Professora da rede municipal de educação de Macaé. Atua na modalidade Educação de Jovens e Adultos, primeiro segmento. Formação em pedagogia e psicopedagogia pela Universidade Cândido Mendes.

### **Rute Ramos da Silva Costa**

Professora adjunta do Curso de Graduação em Nutrição, UFRJ Campus Macaé e docente permanente do Programa de Pós Graduação em Educação em Ciências e Saúde. Líder do grupo de pesquisa e extensão CulinAfro e do Programa de extensão AJEUM. Membro do Núcleo de Estudos Afro-brasileiro e Indígena Clarissa Gomes da Silva, cidade universitária de Macaé e da Comissão de Heteroidentificação da UFRJ.

### **Tamires Leandra Souza Silva**

Graduanda em Nutrição pelo Instituto de Alimentação e Nutrição do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé. Extensionista e bolsista do projeto de extensão e pesquisa CulinAfro e do programa de Extensão AJEUM: Alimentação, saúde e cultura na escola.



Reitor - Roberto Medronho  
Vice-reitora - Cássia Turci  
Decano do Centro Multidisciplinar UFRJ Macaé - Irnak Marcelo Barbosa  
Substituta Eventual - Samantha Monteiro Martins  
Diretora pro tempore do Instituto de Alimentação e Nutrição - Kelse Tibau de Albuquerque  
Diretora Substituta pro tempore do Instituto de Alimentação e Nutrição - Mônica de Souza Lima Sant Anna  
Diretora do Instituto NUPEM- Cíntia Monteiro de Barros  
Coordenadora Curso Nutrição - Márcia Regina Viana  
Substituta Eventual - Jane de Carlos Santana Capelli  
Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Extensão CulinAfro - Rute Costa



Prefeito - Welberth Porto de Rezende  
Vice Prefeito - Célio Chapeta  
Secretária Municipal de Educação - Leandra Lopes Vieira  
Secretaria Municipal Adjunta de Ensino Superior - Flaviá Picon  
Macaé Conecta: Centro de Pesquisa e Inovação  
Direção geral do Colégio Municipal Aroeira - Dulcinéia José da Silva Amado  
Direção adjunta do Colégio Municipal Aroeira - Rafael Carvalhar Urbanetz Belo e Mirian Sérgio Miranda  
Professor orientador - Wilson Madureira



“Ouçam a voz das mulheres negras para transformar a sociedade” nos convida a médica e ativista, Jurema Werneck! É com esse compromisso de transformação social que convido vocês, caras e caros leitores, para mergulharem profundamente nas páginas do “Café com Farinha e Prosa” elaborado pelo CulinAfro. Este Caderno traz as “vozes” potentes de pesquisadoras, educadoras, extensionistas e nutricionistas negras que nos apresentam metodologias de educação popular para dialogar sobre Direito Humano à Alimentação Adequada com a comunidade escolar da Educação de Jovens e Adultos (EJA).

*Vanessa Schottz*

Professora do Instituto de Alimentação e Nutrição da UFRJ Macaé. Coordenadora do Projeto de Extensão “Comida é Patrimônio”. Conselheira titular do Consea e integrante do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional

