

**MÃO NA MASSA FAZ A XEPA- APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS  
ALIMENTOS, RECEITAS E EMPREENDEDORISMO**

***MÃO NA MASSA DOES XEPA – FULL USE OF FOOD, RECIPES AND  
ENTREPRENEURSHIP***

Agness Brunelly de Oliveira<sup>1</sup>

Luciana Ferreira Lopes Assis<sup>2</sup>

Rebeca Sthefany de Souza Gulart<sup>3</sup>

Paula Regina Lemos de Almeida Campos<sup>4</sup>

**RESUMO:** O projeto "Mão na Massa faz a Xepa" objetivou promover a saúde e prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) em comunidades vulneráveis por meio do aproveitamento integral de alimentos, educação alimentar e empreendedorismo. A metodologia envolveu rodas de conversa e oficinas culinárias com grupos de adultos e crianças, abordando temas como alimentação balanceada e técnicas de preparo de receitas saudáveis. Foram realizadas 24 ações presenciais e a produção de materiais educativos, como um e-book. Os resultados demonstraram que 310 participantes, majoritariamente mulheres de baixa renda, foram beneficiados. Observou-se melhoria na compreensão sobre hábitos alimentares saudáveis, redução de desperdício de alimentos e incentivo ao empreendedorismo local. Contudo, dificuldades de adesão ao tratamento nutricional foram destacadas, especialmente entre hipertensos e diabéticos. Conclui-se que a iniciativa promoveu a conscientização sobre alimentação saudável e reforçou a importância da abordagem interprofissional na transformação das condições de saúde e qualidade de vida das comunidades atendidas.

**Palavras-chave:** Promoção da saúde; Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação saudável.

**ABSTRACT:** The project "Mão na Massa faz a Xepa" aimed to promote health and prevent non-communicable chronic diseases (NCDs) in vulnerable communities through full food utilization, nutritional education, and entrepreneurship. The methodology involved discussion groups and cooking workshops with adults and children, addressing topics such as balanced diets and techniques for preparing healthy recipes. A total of 24 in-person actions were carried out, along with the production of educational materials, such as an e-book. The results showed that 310 participants, mostly low-income women, benefited from the initiative. Improvements were observed in understanding healthy eating habits, reducing food waste, and

---

<sup>1</sup> UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: agnessbrunelly@gmail.com

<sup>2</sup> UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail: luciana72fla@gmail.com

<sup>3</sup> UniSales. Vitória/ES, Brasil, E-mail: rebecasouza0604@gmail.com

<sup>4</sup> UniSales. Vitória/ES, Brasil, E-mail: pcampos@salesiano.br

encouraging local entrepreneurship. However, challenges in adherence to nutritional treatment were noted, particularly among hypertensive and diabetic individuals. In conclusion, the initiative raised awareness about healthy eating and reinforced the importance of an interprofessional approach in transforming the health conditions and quality of life in the communities served.

**Keywords:** Health Promotion; Food and Nutrition Education; Healthy Eating..

## 1 INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) constituem um dos principais desafios para a saúde pública global, representando significativa carga de morbidade e mortalidade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas doenças, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, estão associadas a fatores comportamentais, como alimentação inadequada e sedentarismo, sendo mais prevalentes em populações em situação de vulnerabilidade social (WHO, 2023).

A vulnerabilidade social, conforme destacado pelo Ministério da Saúde, amplifica o risco de DCNTs ao limitar o acesso a serviços de saúde, alimentação de qualidade e educação. Condições de moradia precária e insegurança alimentar também contribuem para o aumento do estresse, agravando o quadro de saúde dessas comunidades. Dados recentes revelam que, no Brasil, a fome afeta cerca de 33 milhões de pessoas, enquanto 125,2 milhões enfrentam algum grau de insegurança alimentar (Rede PENSSAN, 2023).

Apesar de ser um dos maiores produtores e exportadores de alimentos no mundo, o Brasil desperdiça aproximadamente 26,3 milhões de toneladas de alimentos por ano (FAO, 2021). Esse desperdício ocorre em várias etapas da cadeia produtiva e contrasta com a necessidade de se combater a desnutrição e garantir acesso a alimentos nutritivos para as populações vulneráveis. Promover o consumo de alimentos integrais, ricos em fibras, vitaminas e minerais, é uma estratégia essencial para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida, especialmente em comunidades carentes.

Nesse contexto, a comercialização de receitas saudáveis que utilizam o alimento em sua integralidade em feiras livres surge como uma abordagem inovadora e sustentável para reduzir a insegurança alimentar e o impacto das DCNTs. Segundo a OMS, iniciativas que promovem dietas equilibradas e acessíveis contribuem para a prevenção de doenças crônicas, ao mesmo tempo em que fortalecem economias locais por meio do empreendedorismo e da valorização da cultura alimentar (WHO, 2023).

A adoção de práticas alimentares saudáveis nessas feiras não apenas estimula o consumo de alimentos frescos, mas também educa a população sobre a importância de uma dieta diversificada. Além disso, a inclusão de pequenos agricultores e empreendedores no fornecimento de alimentos nutritivos fomenta o desenvolvimento econômico e contribui para a redução de desperdícios. Assim, a criação de receitas com aproveitamento integral dos alimentos em feiras livres está alinhada às diretrizes internacionais de saúde pública e representa uma estratégia eficaz para a promoção de comunidades mais saudáveis e sustentáveis.

### **3 METODOLOGIA**

Inicialmente o projeto planejado para ser desenvolvido em parceria com o Instituto Mão na Massa, localizado no Bairro Jesus de Nazaré, em Vitória - ES.

A primeira reunião com a equipe foi realizada em março para o alinhamento e início das atividades, porém as atividades só foram iniciadas em junho devido à dificuldade de comunicação e divulgação do projeto. Devido a isso, foi feita uma proposta de mudança de local para a UBS Forte São João para realização do projeto com o grupo de pessoas que fazem acompanhamento no projeto “Dia D” que é o grupo que trata Diabetes e Hipertensão arterial e por isso com essa nova proposta o projeto precisou ser reestruturado.

A nova proposta se dirigiu aos usuários adultos residentes no território do Forte São João e região, que apresentem sobrepeso, obesidade, hipertensão ou diabetes. Dessa forma foram reunidos em grupos onde participavam de rodas de conversas que tinham como objetivo discutir temas relacionados à obesidade, tais como conceito de obesidade, mitos, alimentação balanceada, controle da ansiedade e desenvolvimento de habilidades sociais, entre outros.

Também participaram de oficinas de culinária onde puderam aprender receitas de aproveitamento integral dos alimentos, opções de trocas saudáveis dos temperos industrializados, onde também colocavam a mão na massa cozinhando as receitas que eram ensinadas.

Esses encontros foram realizados a cada 15 dias e a cada encontro os participantes recebiam um material informativo com informações sobre os conteúdos dos encontros para colocar em prática com a família.

Também foi realizado oficinas culinárias com o público infantil em escolas e no laboratório de técnica dietética da faculdade, visando a educação alimentar e prevenção da diabetes e hipertensão desde cedo.

Além dos encontros grupais, alguns participantes, solicitaram acompanhamento individualizado e foram encaminhados para atendimento no CIASC para orientações específicas.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do projeto 310 pessoas entre crianças, adultos e idosos, em sua grande maioria mulheres de baixa renda.

Foram realizados no total 24 encontros, sendo 5 reuniões com as equipes para reestruturação do projeto, 5 ações Nutricionais com crianças e 14 ações com o público do Hiper Dia e idosos que participam do projeto de atividade física da UBS.

Foi observado a dificuldade que as pessoas com diabetes e hipertensão tem para se alimentar de maneira saudável e fazer boas trocas pelo bem de sua saúde. Também apresentaram hábitos alimentares inadequados, como o consumo elevado de açúcar, sal e óleo, além de um pequeno fracionamento das refeições diárias.

Além disso, os impactos do projeto não se limitaram aos encontros presenciais. A produção de materiais, como e-book com orientações nutricionais e receitas

saudáveis para a variação do cardápio da alimentação das famílias também podem ser citados como ações exitosas.

A adesão ao tratamento nutricional é um desafio significativo para as crianças e para os pacientes hipertensos e diabéticos. Estudos mostram que a baixa adesão está frequentemente associada a fatores ambientais, emocionais e sociais.

A alimentação durante a infância tem um impacto no desenvolvimento humano e na saúde ao longo da vida. Esse período, que vai do nascimento até os cinco anos, é o período para a criação de hábitos alimentares que persistem na vida adulta (Rossi, 2008).

Dessa forma, é essencial o papel do nutricionista para orientar as famílias na seleção dos alimentos que fazem parte da alimentação infantil. Uma alimentação variada, com abundância de frutas, verduras, grãos integrais e proteínas de qualidade, proporciona os nutrientes essenciais para um crescimento saudável e fortalece o sistema imunológico, auxiliando na proteção contra processos inflamatórios no organismo (Alves e Cunha, 2020).

Envelhecer faz parte de um processo natural do organismo, sendo um processo multifatorial onde ocorrem diversas alterações, sejam elas funcionais, sociais, psíquicas ou fisiológicas. Juntamente com todas essas alterações, podem aparecer as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, dislipidemias, hipertensão e outras (Silva, 2020)

Estratégias de cuidado em saúde devem ser implementadas para promover mudanças nos hábitos alimentares de pacientes com hipertensão e diabetes, com foco na prevenção e no controle de complicações associadas a essas condições. A educação nutricional, quando realizada de forma contínua, interativa e adaptada às características individuais dos pacientes, desempenha um papel essencial na melhoria da adesão ao tratamento, refletindo positivamente na qualidade de vida dos indivíduos (Brasil, 2021).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As atividades do Projeto proporcionaram aos estudantes de graduação, docentes e profissionais de saúde uma reflexão sobre a atuação em busca de uma atenção humanizada, tornando-nos sujeitos ativos e críticos no processo de aprendizagem e almejando transformação da realidade na formação e assistência aos indivíduos com obesidade e diabetes e hipertensão arterial.

A experiência foi desafiadora, haja vista a dificuldade para elaboração das atividades e parcerias com a comunidade. Além de tudo, destacamos o trabalho interprofissional, envolvendo os profissionais do campo de atuação, docentes e acadêmicos em ações de saúde voltadas para as reais necessidades da população, tomada como produto final da integração ensino-serviço comunidade.

## REFERÊNCIAS

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C.O. A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO . **Humanas Sociais & Aplicadas**, [S. l.], v. 10, n. 27, p. 46–62, 2020. DOI: 10.25242/8876102720201966. Disponível em:

[https://www.perspectivasonline.com.br/humanas\\_sociais\\_e\\_aplicadas/article/view/1966](https://www.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966). Acesso em: 12 dez. 2024.

BRASIL. Ministério Da Saúde. *Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 12 dez. 2024.

FAO – Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2021*. Rome: FAO, 2021. Disponível em: <https://www.fao.org>. Acesso em: 12 dez. 2024.

REDE PENSSAN – Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. *II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil*. São Paulo: Rede PENSSAN, 2023. Disponível em: <https://pesquisassan.org.br>. Acesso em: 12 dez. 2024.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 739–748, nov. 2008.

SILVA, Cristhiane Carvalhais Reis. A importância da alimentação adequada para a qualidade de vida dos idosos. 2020.

WHO – World Health Organization. *Noncommunicable diseases: Key facts*. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 12 dez. 2024.