



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

Brisa Rocha Roriz

**Impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de  
participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

Florianópolis

2022

Brisa Rocha Roriz

**Impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do grau em Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Suellen Secchi Martinelli, Dr<sup>ª</sup>  
Colaboradoras: Prof<sup>ª</sup> Greyce Luci Bernardo, Dr<sup>ª</sup>;  
Prof<sup>ª</sup> Rayza Dal Molin Cortese, Dr<sup>ª</sup>

Florianópolis

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Roriz, Brisa Rocha

Impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos / Brisa Rocha Roriz ; orientador, Suellen Secchi Martinelli, coorientador, Greyce Luci Bernardo, coorientador, Rayza Dal Molin Cortese, 2022.

75 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Oficinas culinárias remotas. 3. Habilidades culinárias. 4. Redes alternativas de comercialização. 5. Alimentos orgânicos. I. Secchi Martinelli, Suellen. II. Luci Bernardo, Greyce. III. Dal Molin Cortese, Rayza IV. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Nutrição. V. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Suellen Secchi Martinelli, professora do Curso de Nutrição, lotada no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Brisa Rocha Roriz, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 26 de julho de 2022.

---

Profa. Dra. Suellen Secchi Martinelli

Orientadora do TCC

## Resumo

O estímulo ao desenvolvimento de habilidade culinárias tem se mostrado uma forma efetiva de promoção da saúde e de uma alimentação mais saudável, assim como a compra de alimentos orgânicos por meio de redes alimentares alternativas tem sido apontada como colaboradora para a sustentabilidade do sistema alimentar. O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de participantes de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. A análise se deu de forma quantitativa por meio de uma intervenção, do tipo antes e depois, mediante oficinas culinárias remotas com participantes das Células de Consumidores Responsáveis (CCR) no município de Florianópolis, Santa Catarina. Foram realizados três encontros de três horas cada, totalizando nove horas de intervenção. Aplicou-se um questionário online validado e adaptado para a população brasileira para avaliar as habilidades culinárias dos participantes em dois tempos (antes e após a intervenção), com questões sobre características sociodemográficas e oito escalas de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável. As análises estatísticas foram direcionadas para comparar os resultados dos dois tempos. Ao final, 13 participantes concluíram a intervenção e responderam os dois tempos do questionário, sendo estes a maioria do sexo feminino (76,9%), com mediana de idade de 39 anos (variando de 18 a 67 anos) e 30,8% possuíam pós-graduação completa. Duas escalas apresentaram aumento significativo da média: a autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p= 0,002$ ) e a autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV) ( $p= 0,035$ ). Os escores das demais escalas mantiveram-se semelhantes antes e após a intervenção. Apesar do número da amostra ser reduzido, os resultados apontam mudanças positivas nas habilidades culinárias e alimentação saudável dos participantes após a intervenção e podem auxiliar políticas públicas na promoção da sustentabilidade do sistema alimentar.

**Palavras-chave:** Oficina culinária remota. Intervenção remota. Habilidades Culinárias. Alimentos orgânicos. Alimentação saudável. Redes alternativas de comercialização de alimentos.

## Sumário

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
1.1	OBJETIVO .....	8
<b>1.1.1</b>	<b>Objetivo geral</b> .....	<b>8</b>
<b>1.1.2</b>	<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>REFERÊNCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
2.1	ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA E CONSUMO CONSCIENTE .....	10
<b>2.1.1</b>	<b>Redes alternativas de comercialização de alimentos</b> .....	<b>10</b>
2.1.1.1	Cadeias curtas de comercialização .....	10
2.1.1.2	Alimentos orgânicos .....	11
2.1.1.3	Iniciativas de redes alimentares alternativas .....	12
2.1.1.4	Hábitos de consumo alimentar de participantes de redes alimentares alternativas .....	13
2.1.1.5	Hábitos alimentares e pandemia da Covid-19 .....	14
2.2	HABILIDADES CULINÁRIAS .....	15
<b>2.2.1</b>	<b>Habilidades culinárias e alimentação adequada e saudável</b> .....	<b>16</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Intervenções culinárias</b> .....	<b>17</b>
2.2.2.1	Intervenções culinárias remotas .....	18
<b>3</b>	<b>MÉTODO</b> .....	<b>20</b>
3.1	INSERÇÃO DO ESTUDO .....	20
3.2	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	20
3.3	ETAPAS DO ESTUDO .....	21
3.4	PARTE 1: ETAPAS PRÉVIAS .....	22
<b>3.4.1</b>	<b>Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em oficinas culinárias com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos</b> .....	<b>22</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias</b> .....	<b>23</b>
<b>3.4.3</b>	<b>Oficinas culinárias presenciais com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos</b> .....	<b>24</b>
3.5	PARTE 2: REALIZAÇÃO DE OFICINAS CULINÁRIAS REMOTAS COM INDIVÍDUOS PARTICIPANTES DE REDE ALTERNATIVA DE COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS .....	25
<b>3.5.1</b>	<b>População do estudo</b> .....	<b>25</b>
<b>3.5.2</b>	<b>Amostra</b> .....	<b>25</b>

<b>3.5.3</b>	<b>Realização da intervenção.....</b>	<b>25</b>
3.5.3.1	Primeiro dia de intervenção .....	26
3.5.3.2	Segundo dia de intervenção .....	27
3.5.3.3	Terceiro dia de intervenção .....	27
<b>3.5.4</b>	<b>Planejamento e elaboração dos vídeos utilizados durante a intervenção.....</b>	<b>28</b>
<b>3.5.5</b>	<b>Elaboração do material didático utilizado durante a intervenção .....</b>	<b>28</b>
<b>3.5.6</b>	<b>Instrumentos e técnicas de coleta de dados .....</b>	<b>28</b>
<b>3.5.7</b>	<b>Tratamento e análise dos dados .....</b>	<b>29</b>
<b>3.5.8</b>	<b>Procedimentos éticos da pesquisa.....</b>	<b>29</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
4.1	Artigo Original.....	31
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>51</b>
	<b>Referências .....</b>	<b>52</b>
	<b>Anexos .....</b>	<b>58</b>
	Anexo 1 – Formulário de adequação das receitas culinárias testadas para aplicação nas oficinas .....	58
	<b>Apêndices .....</b>	<b>59</b>
	Apêndice 1 – Questionário de dificuldades encontradas pelos consumidores das CCR com os alimentos das cestas .....	59
	Apêndice 2 – Questionário de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) .....	61
	Apêndice 3 – Termo de consentimento livre e esclarecido .....	74

## 1 INTRODUÇÃO

Um sistema alimentar sustentável é a base para dietas mais saudáveis e sustentáveis (AUESTAD; FULGONI, 2015). Regressar a um sistema ecológico cultural-ambiental local, fundamentado em compartilhar o conhecimento alimentar entre gerações, priorizar consumir alimentos locais e de acordo com a sazonalidade e incentivar as habilidades culinárias, é fundamental para proporcionar padrões alimentares mais sustentáveis (ULIJASZEH, 2002).

As redes alternativas de comercialização de alimentos promovem os aspectos relacionados a uma forma de produção e consumo mais sustentáveis, indo de encontro ao modelo agroalimentar industrial. Suas características básicas são: cooperação social e parcerias entre consumidores e produtores, incentivo a mercados locais com identidade territorial, reconexão entre produção e consumo para sistemas mais sustentáveis e revalorização da circulação de produtos de qualidade diferenciada, por se tratar de alimentos orgânicos (DAROLT et al., 2016).

Segundo a Federação Internacional de Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM) (2008) a agricultura orgânica se dá como um sistema de produção que sustenta a saúde dos solos, dos ecossistemas e das pessoas. Consumidores desses alimentos apresentam como motivações: maior teor de nutrientes nos alimentos, busca por produtos mais saborosos e preocupação com a saúde. Além de apresentarem como características buscar hábitos de vida mais saudáveis através de atividades físicas e dietas (ANDRADE; BERTOLDI, 2012).

O presente estudo tem como objetivo analisar o impacto de intervenção culinária remota nas habilidades culinárias de consumidores de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. A rede em questão é a Células de Consumidores Responsáveis (CCR), a qual se caracteriza por serem núcleos de comercialização direta de produtos orgânicos de produtores locais da região de Santa Catarina (MIRANDA et al., 2021). A intervenção se deu por meio da adaptação do estudo de Bianchini (2020), a qual realizou intervenções com mesmo público-alvo mediante oficinas culinárias de modo presencial, sendo um de seus objetivos de auxiliar os consumidores de redes de orgânicos a desenvolver suas habilidades culinárias, como por exemplo: técnicas no uso de aparelhos para culinária, interpretação de receitas e autoeficácia no uso de frutas, legumes e verduras.

Ambos os trabalhos se justificam pela necessidade de incentivar o hábito de



cozinhar, pois habilidades culinárias estão ligadas a uma melhora significativa na qualidade de vida e da saúde do indivíduo (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013). Mais especificamente, neste presente trabalho, há o agravante da pandemia de COVID-19 que, se a princípio pareceu impossibilitar a continuidade de tais oficinas e desenvolvimento das habilidades dos consumidores, também possibilitou a eles maior tempo hábil para explorar na cozinha, o que justificou a continuação e a adaptação desses encontros para o modelo online. Aliado a isso, existiu também o interesse de dar continuidade ao projeto mesmo que de maneira virtual, ainda que isso implicasse em uma mudança da metodologia do projeto original. Foram encontradas na literatura referências mostrando a possibilidade de desenvolver intervenções remotas e optou-se por fazer seguindo este modelo (POLAK et al. 2019; BRAMSTON, ROUF & ALLMAN-FARINELLI, 2020; SURGENOR et al. 2017; MUHAMMAD et al. 2020).

## 1.1 OBJETIVO

### 1.1.1 Objetivo geral

Analisar o impacto de intervenção culinária remota nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Adaptar um programa de intervenção culinária para o modelo remoto;
- Realizar intervenção culinária remota com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos;
- Analisar as habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos antes e após a intervenção remota.

## 2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

Para a construção da base teórica do estudo foram utilizadas as bases de dados Scopus, Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, com termos nos idiomas inglês e português unidos aos operadores booleanos “OR” e “AND”. Como também aplicada a Técnica Bola de Neve, a qual se dá pela busca a partir das referências dos artigos selecionados. O Quadro 1 traz os termos em português e em inglês empregados nas buscas.

Quadro 1: termos de busca em português e em inglês

	<b>Português</b>	<b>Inglês</b>
Termos relacionados a cadeias curtas de comercialização de alimentos	Cadeias curtas	- <i>“Short chains”</i> - <i>“Short supply chains”</i> - <i>“Short food supply chain”</i>
	CSA	- CSA - <i>“Community-supported agriculture”</i>
	Redes alternativas de alimentos	- <i>“Alternative food networks”</i> - <i>“Alternative food chains”</i>
Termos relacionados ao consumo	Hábitos alimentares	<i>“Eating habits”</i>
	Ingestão alimentar	<i>“Dietary intake”</i>
	Promoção de saúde	<i>“Health promotion”</i>
	Comportamento do consumidor	<i>“Consumer behaviour”</i>
	Alimentação saudável Alimentação sustentável	<i>“Healthy eating”</i> <i>“Sustainable diets”</i>
Termos relacionados a agroecologia	Ecológico	- <i>ecologic*</i>
	Orgânico	- <i>organic</i>
Termos relacionados com Habilidades Culinárias	Habilidades Culinárias Culinária Cozinhar em casa	- <i>cooking</i> - <i>“meal preparation”</i> - <i>“domestic cooking”</i> - <i>“ability to cook cooking”</i> - <i>“cooking skills”</i>
Termos relacionados com intervenções remotas	Remoto Vídeos Virtual Internet	- <i>“video cooking skills”</i> - <i>“social media”</i> - <i>vídeo</i> - <i>“cooking demonstration”</i>

## 2.1 ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA E CONSUMO CONSCIENTE

A alimentação contemporânea se caracteriza por ser influenciada pelo processo de globalização, o qual está relacionado com a industrialização e a circulação de alimentos em distâncias cada vez maiores. Assim, pessoas de diferentes locais com culturas distintas podem ter acesso a alimentos similares (MENASCHE, 2018). O maior processamento dos alimentos tornou a alimentação mais barata e prática, com acesso fácil aos alimentos. Porém o alto consumo de ultraprocessados e a disponibilidade de redes de fast food, estão relacionados ao aparecimento cada vez maior de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) em indivíduos (MARTINS, 2018).

Segundo Caivano e colaboradores (2017) os principais fatores que contribuíram para o aumento no consumo desses alimentos foram o fortalecimento da economia, elevação do poder de compra, campanhas de marketing, bem como comodidade, conveniência e seu menor custo. Apesar das evidências do prejuízo para a saúde a Organização Mundial da Saúde (2015) alerta que muitas vezes esses produtos alimentares são apresentados à população como saudáveis.

Nesse cenário, surgem consumidores preocupados com questões de saúde e meio ambiente, que buscam repensar sua forma de consumo, a qual passa a levar em consideração não apenas as necessidades básicas nutricionais, como também o contexto social, ambiental e cultural (COX et al., 2008; MORGAN et al., 2018). Dessa forma, desenvolvem um consumo mais consciente. Consumidores com essas características estão então preocupados com a sustentabilidade, tanto com sua forma de consumo quanto com suas escolhas alimentares. São pessoas que buscam mercados mais justos e alternativos aos tradicionais para implementar suas escolhas sustentáveis. Exemplos dessas redes alternativas de comercialização de alimentos serão exemplificados a seguir.

### 2.1.1 Redes alternativas de comercialização de alimentos

#### 2.1.1.1 Cadeias curtas de comercialização

As cadeias curtas são reconhecidas pelas curtas distâncias existente entre os produtores e consumidores, em comparação com as cadeias de abastecimento

tradicionais, minimizando assim os impactos ambientais causados pelo transporte do produto (RENTING, et al., 2003). Essa forma de comercialização de alimentos é tida como “mais justa” por não haver custo de transporte e nem com porcentagem de terceiros, reduzindo o custo do alimento para o consumidor e aumentando o lucro do produtor. (AGUIAR; DELGROSSI; THOMÉ, 2016). As compras realizadas em feiras, mercados públicos, vendas diretas na propriedade, entrega de cestas com preços mais acessíveis e direto com o produtor são alguns exemplos de cadeias curtas de comercialização (SABOURIN, 2014).

Também é um diferencial delas incluir alimentos de qualidade, frequentemente vindos de produções mais ecológicas, e por se tratar de uma forma de comercialização direta promovem uma sustentabilidade em nível local. Alguns autores também a associam à valorização de produtos da sazonalidade local e a um incentivo a agricultura familiar local (MASTRONARDI et al., 2015).

Em conclusão, uma cadeia curta pode ser definida pelos seguintes modos: proximidades geográficas, relacionais e informacionais (DAROLT, 2013). Importante à ressalva de que não existe uma definição geral para a distância física ideal das cadeias curtas (AUBREE, 2013). Ainda que alguns manuais indiquem a distância máxima, geralmente fica claro que as cadeias curtas estão relacionadas a um menor número de intermediários presentes entre o produtor e o consumidor (AGUIAR; DELGROSSI; THOMÉ, 2016;).

#### 2.1.1.2 Alimentos orgânicos

São alimentos orgânicos todos aqueles em que se adotam técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais. Tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não-renovável, empregando, sempre que possível, métodos culturais, biológicos e mecânicos. Em contraposição ao uso de materiais sintéticos, a eliminação do uso de organismos geneticamente modificados e radiações ionizantes, em qualquer fase do processo de produção, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização, e a proteção do meio ambiente. Essa definição se dá pela Lei Federal nº 10.831, de 23 de dezembro de 2003, a qual aborda questões relacionadas à produção, tipificação, processamento, envase, distribuição,

identificação e certificação da qualidade dos produtos orgânicos, tanto de origem animal quanto de origem vegetal (BRASIL, 2003).

Na revisão sistemática feita por Baranski e colaboradores (2014) é mostrado que as safras orgânicas têm uma maior atividade antioxidante e contêm maiores concentrações de uma ampla gama de antioxidantes / (poli) fenólicos nutricionalmente desejáveis, somada à menores concentrações do metal tóxico e potencialmente perigoso Cádmio (Cd). Outro estudo com resultado semelhante foi o que Brandt et al. (2011) que apresentou a existência de diferenças significativas de composição entre as culturas orgânicas e convencionais para uma série de compostos nutricionalmente relevantes. Além disso, o estudo de Borguini já indica determinada quantidade de resíduos de agrotóxicos presente no organismo dos indivíduos que consomem alimentos convencionais (BORGUINI, 2006). Desta forma, a ausência de contaminantes nos alimentos e preocupações com a saúde são umas das principais motivações para consumir produtos orgânicos, assim como preocupações com o meio ambiente e o sabor dos alimentos (HURTADO- BARROSO, 2019).

Produtos orgânicos podem ser comercializados em mercados alternativos como feiras, iniciativas de compras coletivas, entregas de cestas e CSA. Porém, ainda que os preços sejam mais altos, os supermercados se mantêm os principais responsáveis pela venda desses produtos (DAVID; GUIVANT, 2020).

### 2.1.1.3 Iniciativas de redes alimentares alternativas

Dentro desse contexto de busca por uma melhor relação com o alimento, por uma valorização do pequeno produtor e preocupação com a saúde e meio ambiente surgiram mercados alternativos de comercialização de alimentos. Dentre essas novas possibilidades de comercialização de alimentos têm-se diversas iniciativas, tais como: Células de Consumidores Responsáveis (CCR), Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA), Grupos de Compras Solidários (GAS) e esquemas de cestas (CHIFFOLEAU; LOCONTO, 2018; SOUZA, 2017).

As Células de Consumidores Responsáveis (CCR) é uma iniciativa adaptada para a realidade brasileira, a qual compreende um modelo de venda direta por meio de pedidos antecipados, em que grupos de consumidores adquirem cestas contendo uma diversidade de alimentos orgânicos. O pagamento é realizado pelos

consumidores mensalmente e de forma antecipada e as entregas ocorrem semanalmente em pontos de entrega comuns aos participantes de cada CCR (MIRANDA et al., 2020).

Quanto a Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA), esta ocorre por meio de parcerias firmadas entre produtores e consumidores, os quais cobrem o orçamento da produção, normalmente sendo um valor semestral, como também assumem responsabilidades no processo, recebendo em troca, semanalmente, alimentos sem agrotóxicos diretamente dos agricultores (BROWN; MILLER, 2008). Segundo Vasquez e colaboradores (2017) em sua revisão narrativa realizada com pesquisas desenvolvidas nos Estados Unidos, os motivos mais comuns citados para ingressar em uma fazenda da CSA é uma preocupação com o meio ambiente e um desejo por produtos frescos, orgânicos e de qualidade.

Outra iniciativa de comercialização são os Grupos de Compras Solidários (GAS), formado por consumidores na Itália, que compram coletivamente por meio de uma relação direta com os produtores, de acordo com princípios éticos compartilhados, tendo como base estrutural o conceito de solidariedade (BRUNORI; ROSSI; MALANDRIN, 2010).

O esquema de cestas, segundo os autores Paul e McKenzie (2013) se dão por meio de cooperativas ou grupos de agricultores que distribuem alimentos a consumidores nas proximidades, garantindo que os produtos são frescos e produzidos localmente. Geralmente as caixas são distribuídas semanalmente a um preço pré-combinado. Neulinger e colaboradores (2020) observaram que os consumidores participantes de esquemas de cestas na cidade de Budapeste, descreveram um compromisso maior com o produtor e com o grupo de compras ao qual fazem parte.

#### 2.1.1.4 Hábitos de consumo alimentar de participantes de redes alimentares alternativas

Os consumidores dessas redes se caracterizam por demandarem uma maior diversidade de frutas, legumes e verduras na alimentação, geralmente um consumo reduzido de carne na alimentação, por ser mais preocupados com a saúde e pelo maior costume de cozinhar do que consumidores tradicionais (HANSON et al., 2019). Normalmente, esses consumidores também são mais ativos e participativos na sua

forma de consumo, além de ter esse olhar mais crítico relacionado aos seus hábitos de consumo alimentar (NEULINGER et al., 2020).

Essas observações apontadas pelos autores acima, também podem ser observadas no estudo de Vasquez e colaboradores (2017), sendo os principais motivos para esses consumidores fazerem parte de uma rede alimentar alternativa são: preocupação com o meio ambiente e um desejo de produtos frescos, orgânicos e de qualidade. Já com relação à satisfação em participar é relatado à qualidade da produção, a quantidade de produtos e o custo. Ainda sobre o estudo, a ingestão alimentar, está condicionada ao planejamento das refeições desses consumidores com base nos produtos que eles recebem.

No estudo de Lang (2010) com 129 membros de uma CSA localizada nos Estados Unidos, encontrou que 31,4% dos entrevistados eram vegetarianos, 86,0% ingressaram na CSA para obter produtos cultivados localmente, 83,7% com o intuito de adquirir produtos orgânicos, 77,5% para apoiar os pequenos agricultores locais, 72,9% por razões ambientais e 34,1% para melhorar os hábitos alimentares em busca de alimentos integrais e cultivados de modo orgânico. Por fim, é notável que membros de redes alternativas de comercialização de alimentos retratam de forma positiva sua participação e o quanto isso influencia o modo como cozinham e se alimentam, complementando os padrões alimentares atuais ou levando ao aumento do consumo de vegetais (MORGAN et al., 2018).

#### 2.1.1.5 Hábitos alimentares e pandemia da Covid-19

Diversas são as esferas que constituem os hábitos alimentares saudáveis. São levados em consideração desde o nível de processamento dos alimentos, a origem desses alimentos, seu valor nutricional e energético, as combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares (BRASIL, 2014). Entretanto, a crise sanitária da COVID-19 caracterizada como uma pandemia global pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 11 de março de 2020, interferiu de forma significativa em algumas dessas esferas (CHEIKH ISMAIL, 2020).

Os períodos de confinamento implicaram em mudanças na rotina diária e no estilo de vida da população. Estudos relacionaram esses períodos a um aumento dos efeitos psicológicos negativos, como estresse e ansiedade (SÁNCHEZ- SÁNCHEZ,

2020). Devido à necessidade de confinamento, a acessibilidade e a disponibilidade de alimentos ficaram mais restritas, além das questões psicológicas, as quais interferem diretamente na alimentação, relacionadas à possibilidade imposta de redução de renda, perda de empregos e ansiedade em relação a um futuro incerto podendo levar a população a reduzir gastos, inclusive com alimentação, fazendo com que optem por opções mais palatáveis e acessíveis, sendo estas muitas vezes redes de fast-food ou alimentos ultraprocessados (CHEIKH ISMAIL, 2020).

Apesar disso, pesquisas também trazem um aumento da adesão à dieta mediterrânea durante o confinamento, a qual se caracteriza por ser um padrão dietético anti-inflamatório, tendo como base alimentos vegetais, baixo consumo de carne vermelha e laticínios e consumo moderado de fontes de gorduras monoinsaturadas, como azeite de oliva (DIEZ, 2019). No entanto, o consumo de alimentos "não saudáveis", como bebidas alcoólicas, lanches e doces, também aumentou (SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, 2020).

## 2.2 HABILIDADES CULINÁRIAS

Na revisão de literatura de Jomori e colaboradores (2018), é discutido o conceito de habilidades culinárias, o qual pode variar de acordo com a abordagem de cada autor e local de pesquisa. O estudo propôs que o conceito deve levar em consideração questões como: a capacidade de realizar tarefas relacionadas ao preparo de alimentos, e os procedimentos preliminares para seu cozimento, como lavar, descascar e picar; a confiança e o conhecimento culinário, também se fazem necessários para o desenvolvimento dessas habilidades culinárias. Sendo assim: "habilidade culinária se dá pela confiança, atitude e aplicação de conhecimento individual para executar tarefas culinárias, envolvendo desde o planejamento de cardápios e compras até a preparação de alimentos, sendo eles in natura, minimamente processados, processados ou ultraprocessados" (JOMORI et al., 2018).

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações é um dos fatores que favorecem o consumo de alimentos ultraprocessados, já que alimentos in natura ou minimamente processados exigem um grau de habilidade maior envolvendo pré-preparo, preparo e combinação de ingredientes para desenvolver uma refeição. Essa diminuição da propagação da atividade culinária, a desvalorização do ato de



cozinhar alimentos como prática cultural e social, somada à maior demanda das tarefas cotidianas e à incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta e da publicidade constante dos alimentos ultraprocessados, têm como consequência pessoas mais jovens possuindo cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos (BRASIL, 2014).

Isso está de acordo com o estudo mencionado anteriormente “O conhecimento culinário pode ter um impacto na confiança, atitude e comportamento de cozinhar do indivíduo” (JOMORI et al., 2018). Outro estudo acrescenta que as habilidades culinárias estão diretamente ligadas a um maior consumo semanal de vegetais, como também a uma menor frequência do consumo semanal de alimentos ultraprocessados, além de uma ligação direta com o cumprimento das necessidades nutricionais diárias de um indivíduo, permitindo que as pessoas façam escolhas alimentares mais saudáveis (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013).

### 2.2.1 Habilidades culinárias e alimentação adequada e saudável

Como já discutido anteriormente, as habilidades culinárias de um indivíduo estão diretamente relacionadas à sua capacidade de escolha entre uma alimentação preparada por conta própria e uma comida pré-pronta (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013). O estudo “A preparação de alimentos por jovens adultos está associada a uma melhor qualidade da dieta” mostra que adolescentes que estão mais envolvidos no preparo dos alimentos em suas famílias fizeram escolhas alimentares mais saudáveis, pois foi desenvolvendo uma autonomia alimentar (LARSON et al., 2006).

Em contrapartida, quando há um aumento da quantidade de alimentos de conveniência na dieta, como os alimentos ultraprocessados, os consumidores ficam reféns da indústria alimentícia quanto às informações contidas no produto, sendo uma delas o entendimento do rótulo e da lista de ingredientes. Desta forma a segurança alimentar se torna mais vulnerabilizada (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013).

Qualifica-se como alimentação adequada e saudável aquela que inclui: uma prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos - sendo eles: as necessidades de cada fase do curso da vida e as necessidades alimentares especiais -; os aspectos socioculturais dos indivíduos (cultura alimentar e dimensões de gênero, raça e etnia);

o uso sustentável do meio ambiente. Também faz parte dessa qualificação ser acessível do ponto de vista físico e financeiro e ser harmônica em quantidade e qualidade, levando em consideração quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos (BRASIL, 2013).

A autora Lucas (2021) traz em sua pesquisa a relação entre habilidades culinárias, alimentação adequada e saudável e sistema alimentar. Em seu estudo foram coletadas informações de 187 consumidores de redes alternativas de comercialização de alimentos, observando suas características individuais e associando-as a um maior nível de habilidade culinária e às práticas alimentares saudáveis. Em seu trabalho, é exposto que participantes que relataram saber cozinhar apresentaram maiores médias em disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLV), como também autoeficácia do uso desses. Vale ressaltar que um maior envolvimento no preparo de refeições em casa é de suma importância sendo, então, fundamental para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis e para o aumento da confiança em cozinhar (LUCAS, 2021; LAVELLE et al., 2020; REICKS et al., 2018; SOLIAH et al., 2012).

### 2.2.2 Intervenções culinárias

Intervenções culinárias têm como objetivo promover hábitos alimentares mais saudáveis por meio do aprimoramento das técnicas de habilidades culinárias e da troca de saberes entre os participantes (REICKS et al., 2014; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018), sendo encontradas mudanças positivas no comportamento alimentar e melhorias na confiança e no conhecimento culinários (REICKS et al., 2014).

Diversas são as formas de intervenções encontradas na literatura. Reicks e colaboradores (2014), em sua revisão sistemática com 34 artigos de diversos países sobre impacto de intervenções culinárias, trazem como exemplos: curso de culinária, viagens de campo para compras de alimentos, refeição preparada e cozida conforme o estudo, atividades na cozinha (aulas de culinária e refeições comuns), demonstrações e degustações de alimentos, demonstração de técnicas culinárias específicas, planejamento de refeições e orçamento, entre muitas outras possibilidades.

A autora Bianchini (2020) analisou tocou em seu estudo quanti- qualitativo, o impacto de intervenções culinárias em participantes de redes alternativas de comercialização de alimentos, o qual teve seu programa adaptado para a versão remota do presente estudo. Bianchini (2020) realiza uma intervenção feita com 20 participantes do projeto CCR, que foi executada por três encontros com momentos teóricos e práticos, buscando desenvolver receitas com os alimentos que os consumidores recebem usualmente nas suas cestas de orgânicos. Os resultados apresentados demonstraram um aumento nas habilidades culinárias dos indivíduos, na autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e no conhecimento sobre termos e técnicas culinárias. Esses resultados também expuseram impactos positivos no preparo e no consumo de refeições em casa, no maior aproveitamento e no menor desperdício de alimentos, em novas opções de receitas culinárias e na relação social e simbólica com a comida.

#### 2.2.2.1 Intervenções culinárias remotas

A necessidade de adaptar as intervenções para um modelo remoto se justificou devido a necessidade de isolamento social devido à pandemia da COVID-19, conforme Decreto nº 525, de 23 de março de 2020, durante o período de execução do projeto (SANTA CATARINA, 2020).

Bramston e colegas (2020) mencionam em seu estudo que as intervenções na forma de aulas de culinária têm sido acionadas positivamente no desenvolvimento de uma alimentação saudável. Então, para que as oficinas não fossem suspensas, idealizou-se esse modelo remoto, a fins de evitar que o desenvolvimento dos consumidores fosse prejudicado.

Outro estudo exemplifica que intervenções por vídeos são percebidas de forma favorável, pois auxiliam na compreensão do método de cozimento, oferecem segurança para completar o processo de cozimento, auxiliam na aquisição de novas habilidades culinárias e aumentam o prazer de cozinhar (SURGENOR et al., 2017).

O Instagram do projeto (@oficinasculinasccr), o qual este estudo está inserido, também recebeu atenção especial durante esse período, com postagem de conteúdos frequentemente, inclusive receitas compartilhadas pelos consumidores, além de dicas de como consumir os alimentos e de como armazená- los. Num momento em que o

virtual cresce em importância, foi muito necessário esse engajamento nas redes sociais.

### 3 MÉTODO

Nesta seção serão descritos todos os procedimentos adotados para coleta e análise dos dados, bem como etapas prévias ao estudo e as etapas do estudo propriamente dito.

#### 3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO

Este trabalho está inserido no contexto do projeto de extensão denominado “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para a promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis”, com registro no Sigpex UFSC no. 201819247. O projeto é resultante de uma parceria com o LACAF/UFSC, laboratório responsável pelo desenvolvimento do projeto Células de Consumidores Responsáveis (CCR) e composto por seis estudantes, bolsistas e voluntárias, de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), e três orientadoras, professoras do Departamento de Nutrição da UFSC.

O projeto surgiu por meio de uma demanda dos consumidores, os quais demonstraram a necessidade de um aproveitamento integral dos alimentos das cestas orgânicas, conhecimento de métodos de conservação, criatividade e habilidade no preparo de refeições saudáveis com os alimentos recebidos semanalmente. Nos anos de 2019 e 2020 foram desenvolvidos dois trabalhos de conclusão de curso de graduandas participantes, os quais servem como base teórica e prática para este estudo. Bianchini (2020) abordou a temática das oficinas culinárias presenciais com consumidores projeto CCR. Enquanto Lucas (2021) discorreu sobre as habilidades culinárias desses consumidores. Durante o desenvolvimento de seus trabalhos ocorreu à caracterização desses consumidores por meio de um questionário desenvolvido pela equipe. As pesquisas citadas, assim como os instrumentos, serviram de suporte para que este estudo fosse desenvolvido e adaptado

#### 3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo possui abordagem quantitativa. Ao longo do seu desenvolvimento, o trabalho foi dividido em dois momentos.

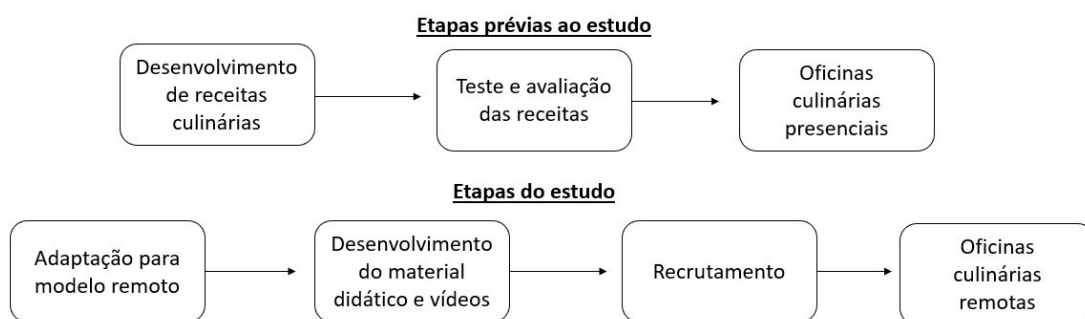
No primeiro momento foi realizada a revisão de receitas culinárias já testadas anteriormente, as quais foram parte do material utilizado durante as oficinas culinárias remotas. No segundo momento foi realizado um estudo de intervenção piloto, do tipo antes e depois, por meio de oficinas culinárias remotas com os participantes das CCR, além da avaliação dessas oficinas por meio do questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil por Jomori (2017), a qual ocorreu de forma quantitativa e pretendeu avaliar o impacto das oficinas culinárias remotas antes e logo após a sua realização.

### 3.3 ETAPAS DO ESTUDO

Previamente ao desenvolvimento deste trabalho foram realizadas etapas para construção das oficinas culinárias presenciais, as quais serviram como recurso para adaptação e execução desta pesquisa.

Os passos realizados anteriormente foram: desenvolvimento de receitas culinárias; teste e avaliação das receitas e por fim as oficinas culinárias presenciais. Já as etapas que fizeram parte deste estudo foram: adaptação das oficinas culinárias para o modelo remoto; desenvolvimento do material didático, como também gravação dos vídeos utilizados nos encontros; recrutamento e seleção dos participantes; e execução das oficinas culinárias remotas. A Figura 1 apresenta as etapas realizadas previamente e durante o estudo.

Figura 1. Fluxograma das etapas do estudo



Fonte: elaborada pela autora (2022).

### 3.4 PARTE 1: ETAPAS PRÉVIAS

#### 3.4.1 Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em oficinas culinárias com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos

Em agosto de 2019, as integrantes do projeto de extensão entraram em contato com os quatro grupos de agricultores responsáveis pela entrega das cestas orgânicas às CCR. Com o propósito de realizar um levantamento dos alimentos produzidos na época que ocorreriam as oficinas culinárias presenciais. Os quatro representantes disponibilizaram a relação dos alimentos que seriam produzidos entre os meses de agosto e dezembro de 2019.

A equipe do projeto analisou as listas de alimentos, selecionando os alimentos produzidos em comum por mais de um grupo de agricultores para a seleção e desenvolvimento das receitas culinárias. Simultaneamente ao contato com os agricultores, foi realizada uma pesquisa exploratória conduzida por meio da aplicação de um questionário online (APÊNDICE 1) aos consumidores. O questionário possibilitou a caracterização dos consumidores, análise das dificuldades e motivações encontradas por eles, na utilização dos alimentos recebidos através das cestas orgânicas. Também foi perguntado se os entrevistados tinham interesse em participar de oficinas culinárias promovidas pelo Departamento de Nutrição da UFSC.

Os resultados associados às dificuldades e motivações encontradas pelos consumidores foram utilizados para conduzir o planejamento das receitas culinárias e das oficinas culinárias. Após a observação da relação dos alimentos produzidos pelos agricultores e dos resultados da pesquisa exploratória, buscou-se em sites e livros de receitas, preparações culinárias que continham esses alimentos. Preferiu-se por não utilizar receitas culinárias com ingredientes de origem animal para que fossem destacados os ingredientes disponibilizados pelos grupos de agricultores das CCR. Além disso foi averiguada a possibilidade de utilizar algumas receitas culinárias já testadas pelos pesquisadores (VIDAL; PETRY, 2019). As receitas culinárias foram escolhidas considerando o grau de dificuldade, o tempo de preparo, a presença dos alimentos produzidos pelos agricultores, como também serem saudáveis.

Os critérios para que a receita culinária fosse considerada saudável foram: preferência por alimentos in natura e minimamente processados; limitação do uso de sal; utilização de ervas e especiarias como tempero; emprego de técnicas de preparo apontadas como mais saudáveis (por exemplo: cozinhar ao vapor, assar, saltear); utilização de FLV, levando em conta a sazonalidade e preferencialmente orgânicos; além da eliminação de alimentos ultraprocessados e de ingredientes com gordura trans industrial (BIACHINI, 2020).

#### 3.4.2 Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias

Após a definição das receitas culinárias a serem testadas, foi desenvolvida uma lista de compras com os ingredientes e as quantidades necessárias para o teste. As receitas culinárias foram testadas em um único momento no Laboratório de Metabólica e Dietética do Departamento de Nutrição da UFSC.

Na totalidade, 23 receitas culinárias foram testadas, sendo elas: pão de abóbora; pão de batata doce; patê de talos; patê de beterraba; maionese de inhame; torta de legumes; nhoque de batata doce; nhoque de beterraba; nhoque de batata baroa; molho pesto de rúcula e manjericão; molho de beterraba com cenoura; molho de manteiga e sálvia; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; panqueca de ora-pro-nóbis; panqueca de talos de beterraba; quibe de abóbora com recheio de espinafre; quiche de vegetais com patê de girassol; escondidinho de aipim com recheio de casca de banana; creme de inhame com frutas vermelhas; crumble de batata yacon e maçã; bolo integral de maçã com banana e bolo de cenoura com compota de batata yacon.

Também nesse momento, foi aplicada uma avaliação a qual objetivou analisar a adequação das preparações culinárias a partir das características sensoriais (ANEXO 1). A degustação e o teste de adequação das preparações culinárias foram realizados pelas nove pesquisadoras vinculadas ao projeto, integrando seis graduandas em nutrição e três professoras do departamento de nutrição com experiência em culinária, bem como mais três voluntários, sendo uma estudante de pós-graduação em nutrição, uma professora do departamento de nutrição e um indivíduo de diferente área do conhecimento. Todas as receitas culinárias foram avaliadas por meio da metodologia adaptada de oficina de consenso que se determina como um acordo geral entre os avaliadores (FINK et al., 1984; SOUZA; SILVA; HARTZ, 2005) e aquelas que não atingiram 70% de adequação em alguma das



características sensoriais avaliadas passaram por modificações. Das 23 receitas culinárias, cinco não entraram em concordância e foram excluídas (patê de beterraba; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; creme de inhame com frutas vermelhas e crumble de batata yacon e maçã), sendo substituídas por outras testadas e/ou aprovadas anteriormente por mais de um participante do projeto (torta de alface; pastel assado de abóbora, alho-poró e talos; sagu com creme de baunilha; bolo de aipim e açaí com banana). As outras 18 receitas culinárias, que não atingiram os 70% de adequação, necessitaram de poucas alterações, sendo apenas alteradas quantidades de ingredientes específicos e/ou o modo de preparo da receita original, não havendo necessidade de outro teste.

#### 3.4.3 Oficinas culinárias presenciais com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos

Durante a execução das oficinas os consumidores participantes foram divididos em duas turmas, uma na segunda-feira e outra na terça-feira, sendo que cada turma teve um total de três encontros. Em cada oficina os participantes foram divididos em duplas ou trios nas bancadas presentes no Laboratório de Técnica Dietética. Cada grupo recebeu uma receita salgada e outra doce para preparar, como também os ingredientes específicos que seriam utilizados. Os ingredientes em comum a todas as receitas, como sal, farinhas, açúcares, óleos e temperos, ficaram disponíveis em uma mesa central de livre acesso. Nas bancadas estavam também disponíveis os utensílios necessários para cozinhar, como panelas, talheres, refratários, fogão, tábuas, dentre outros. No início de cada oficina ocorreram discussões sobre temas como: habilidades culinárias e um tipo de corte específico; outro tema debatido foi o armazenamento de folhosos e por fim, ocorreu uma conversa sobre as PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais). Todos os debates se deram com a participação dos consumidores presentes, gerando uma troca de conhecimento e experiências. A maior parte dos ingredientes in natura (frutas, legumes e verduras) foi doada pelos grupos de agricultores que participam do projeto CCR.

## 3.5 PARTE 2: REALIZAÇÃO DE OFICINAS CULINÁRIAS REMOTAS COM INDIVÍDUOS PARTICIPANTES DE REDE ALTERNATIVA DE COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS

### 3.5.1 População do estudo

A população deste estudo é composta por participantes do projeto Células de Consumidores Responsáveis. Circuito curto de comercialização de compra direta dos agricultores locais, coordenada pelo LACAF vinculado à UFSC. A ação teve origem em 2016 e tem como objetivo incentivar práticas de compra e venda direta por pedido antecipado de alimentos orgânicos e agroecológicos e o consumo ético e responsável, expandindo o fornecimento de alimentos provenientes da agricultura familiar regional na cidade. As CCR atuam em 12 pontos de distribuição entregando cestas semanais com estrutura fixa de frutas, legumes, verduras e temperos que não podem ser escolhidas previamente, pois são montadas baseada na produção sazonal dos agricultores familiares da região (ESCOSTEGUY et al., 2019). Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ser consumidor de alguma CCR e ter disponibilidade para participar das oficinas nos horários e nos dias ofertados. Não houve limite de idade e, em casos de indivíduos menores de 18 anos, seria necessária a autorização prévia dos pais.

### 3.5.2 Amostra

A amostra foi definida por conveniência. As vagas para as oficinas culinárias remotas foram divulgadas no aplicativo de mensagens instantâneas WhatsApp dos grupos de todas as 12 CCR e, de acordo com a disponibilidade de dia, os indivíduos foram alocados em turma A ou B.

### 3.5.3 Realização da intervenção

Como intervenção do estudo e embasando-se nas dificuldades apontadas pelos consumidores da CCR, foram realizadas três oficinas culinárias remotas com o objetivo de auxiliar e melhorar as habilidades culinárias dos participantes das CCR.

Cada encontro teve sua estrutura baseada no programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) (BERNARDO et al., 2017; BERNARDO et al., 2018), além da adaptação das oficinas culinárias presenciais que ocorreram no ano de 2019. Em razão da crise sanitária da pandemia da COVID-19, fez-se necessário realizar as atividades de forma remota, assim sendo desenvolvemos uma adaptação do que foram as oficinas presenciais buscando manter a estrutura, porém realizando atividades práticas em casa, estimulando desenvolver as habilidades culinárias dos participantes em suas próprias residências, como também discussão dos conteúdos ao vivo. As oficinas culinárias remotas ocorreram durante três semanas consecutivas dos meses de fevereiro e março de 2021 por meio da plataforma online Google Meet e tiveram duração de 3 horas cada, totalizando 9 horas de intervenção. Os participantes foram divididos em duas turmas (A e B) em dias distintos (quartas e quintas-feiras) para atender a disponibilidade de todos os participantes. As oficinas culinárias remotas contaram com uma equipe de alunas de graduação do curso de nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina e também com professoras do departamento de nutrição da UFSC.

#### 3.5.3.1 Primeiro dia de intervenção

No momento inicial foi disponibilizado um tempo de 30 minutos para preenchimento do primeiro questionário (T1). Após os participantes terminarem de responder, foi iniciado o segundo momento do encontro, o qual foi destinado para apresentação do projeto e sua adaptação, assim como a estruturação e explicação dos encontros, esse momento durou cerca de 20 minutos. Em seguida foi feita uma roda de apresentações entre os participantes e organizadores. Para descontrair e conhecer melhor os participantes, a equipe fez uma dinâmica com perguntas sobre hábitos alimentares, estado de origem e hábitos de consumo. No quarto momento da intervenção a equipe apresentou vídeos de 3 minutos em média, sobre higienização e armazenamento de folhosos, técnicas de corte brunoise, chiffonade e juliene, como também um vídeo demonstrativo de uma receita de conserva de abobrinha. Os vídeos foram desenvolvidos pela equipe previamente aos encontros. Por fim ocorreu uma discussão sobre os assuntos abordados nos vídeos, como também instrução sobre as receitas que seriam disponibilizadas nos grupos de WhatsApp para serem

desenvolvidas pelos participantes em suas casas e a experiência compartilhada no encontro seguinte.

### 3.5.3.2 Segundo dia de intervenção

No primeiro momento ocorreu a discussão sobre as receitas realizadas durante a semana entre os encontros. Logo após foram apresentados vídeos sobre branqueamento e congelamento de alimentos, com uma explicação prévia sobre o tema. Em seguida iniciou-se o assunto de rotulagem de alimentos com uma dinâmica, a qual os participantes tinham que trazer algum alimento processado que possuíam em casa e falar sobre os ingredientes que eles possuíam. Com isso foram abordados temas como: quantidade de sódio e sal, gorduras trans, transgênicos e alimentos diet e light. Para a discussão foram utilizadas perguntas de referência tais como: “o que mais prestam atenção no rótulo dos alimentos?” e “essas informações influenciam no momento da compra?”. Ao final do encontro foram explicadas as novas receitas para serem feitas pelos participantes e o material didático disponibilizado no grupo de comunicação.

### 3.5.3.3 Terceiro dia de intervenção

O terceiro e último encontro teve como início a discussão da experiência do preparo das últimas receitas, disponibilizadas no encontro anterior. Em seguida foi realizada uma explicação sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), seguindo da apresentação de um vídeo disponível no Youtube, o qual foi desenvolvido pela Universidade Federal de Santa Catarina. Após esse momento teórico foi realizado como momento prático o desenvolvimento de uma receita de panqueca contendo alguma PANC, que primeiramente foi demonstrada por uma das professoras participantes do projeto e em seguida foi disponibilizado um tempo para que cada participante reproduzisse a receita em suas próprias casas. Ao final foi realizada uma discussão sobre a experiência, como também o agradecimento pela participação e o feedback das oficinas. Como finalização da intervenção foi enviado o material didático para o grupo de WhatsApp juntamente com o questionário pós-intervenção (T2), o qual seria preenchido fora do momento do encontro.

### 3.5.4 Planejamento e elaboração dos vídeos utilizados durante a intervenção

Os vídeos disponibilizados durante as oficinas culinárias virtuais foram desenvolvidos previamente pela equipe do projeto. Para a sua produção foi levado em consideração o tempo de duração e o conteúdo de acordo com os temas que seriam abordados durante os encontros. Foram desenvolvidos 6 vídeos de 2 e 4 minutos, sobre as seguintes temáticas: técnicas de cortes, higienização de folhosos, branqueamento e receita de conserva.

### 3.5.5 Elaboração do material didático utilizado durante a intervenção

A partir da definição das receitas culinárias pelos testes, foi elaborado o material didático a ser entregue ao longo dos três encontros culinários remotos, o qual foi disponibilizado aos participantes por meio do grupo criado em um aplicativo de mensagens instantâneas. Esse material continha todas as receitas culinárias testadas e aprovadas, bem como uma breve apresentação do projeto.

### 3.5.6 Instrumentos e técnicas de coleta de dados

O instrumento utilizado para a coleta de dados (APÊNDICE 2) foi o questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil por Jomori (2017) sendo dividido em duas partes: 1) Parte 1: caracterização da amostra com dados referentes a: sexo, idade, estado civil, escolaridade, ocupação, renda familiar, cidade e estado de origem, com quem mora, presença de filhos, se considera saber cozinhar e local onde realiza as refeições; participação nas CCR, incluindo qual CCR participa e há quanto tempo; 2) Parte 2: identificação das habilidades culinárias. A segunda parte englobou oito escalas, sendo elas: disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLV) (“sim” ou “não”), atitudes culinárias (pontuadas em escala do tipo Likert de 5 pontos, variando de “1 - discordo totalmente” a “5 - concordo totalmente”) comportamentos culinários em casa (escala do tipo Likert, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); comportamentos culinários fora de casa (escala do tipo Likert, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); autoeficácia em cozinhar e utilizar

técnicas culinárias básicas (escala do tipo Likert, variando de “1 – nada confiante a “5 – extremamente confiante”); autoeficácia em utilizar FLV e temperos (escala do tipo Likert, variando de “1 - nada confiante” a “5 - extremamente confiante”); autoeficácia em consumir FLV (escala do tipo Likert, variando de “1 – nada confiante” a “5 – extremamente confiante”) e conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (escore de pontuação para alternativa correta, sendo 1 ponto para cada resposta correta) (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; BERNARDO, 2017). A aplicação do questionário foi feita por meio da plataforma online do Google Forms durante a realização das oficinas culinárias remotas (no momento inicial do primeiro encontro e após a finalização do terceiro encontro). Para os participantes que não conseguiram responder o questionário no dia das oficinas culinárias, o link foi enviado a eles via aplicativo de mensagens instantâneas.

### 3.5.7 Tratamento e análise dos dados

As análises estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas e pessoais dos participantes no baseline foram representadas em média e desvio- padrão para distribuição simétrica ou em mediana e intervalo interquartil em caso de distribuição assimétrica. Para variáveis categóricas foi aplicada a prevalência de dados na forma de frequência absoluta e relativa. Para qualificar a normalidade na distribuição dos dados foi gerado o teste de Shapiro-Wilk. Os resultados de caracterização dos participantes foram demonstrados de acordo com a particularidade da amostra.

Com relação ao impacto da intervenção foi realizada uma análise por meio da comparação da mediana dos escores das escalas de habilidades culinárias no T1 e T2 pela aplicação do teste T pareado para dados simétricos ou do teste de Wilcoxon para dados assimétricos. As análises dos dados foram realizadas pelo programa Stata® versão 13.0 (Statacorp, College Station, TX, EUA), estabelecido como nível de significância 5% ( $p < 0,05$ ).

### 3.5.8 Procedimentos éticos da pesquisa

Como se tratar de um estudo de intervenção em humanos, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade

Federal de Santa Catarina (UFSC) e aprovada sob nº de protocolo 3.495.021, seguindo os preceitos éticos em pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b). Todos os participantes receberam por e-mail e assinalaram que concordavam com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes da realização da intervenção (APÊNDICE 3). Foi necessária essa forma de aplicação devido à pandemia de COVID-19 impossibilitando o encontro presencial entre os envolvidos na pesquisa e as pesquisadoras. Esse termo previu a garantia que o nome dos participantes seria mantido em sigilo absoluto caso houvesse publicação dos resultados e que qualquer quebra de sigilo das informações, mesmo que involuntária e não intencional, seria tratada nos termos da lei. Ainda, o documento garantia que o participante poderia solicitar indenização em caso de prejuízo material ou imaterial.

## 4 RESULTADOS

Os resultados deste trabalho estão apresentados em formato de artigo que será submetido a periódico científico.

### 4.1 Artigo Original

#### **Impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

##### **Resumo:**

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de participantes de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. A análise se deu de forma quantitativa por meio de uma intervenção, do tipo antes e depois, mediante oficinas culinárias remotas. Foram realizados três encontros de 3 horas cada, totalizando 9 horas de intervenção. Aplicou-se um questionário online validado e adaptado para a população brasileira para avaliar as habilidades culinárias dos participantes em dois tempos (antes e após a intervenção), com questões sobre características sociodemográficas e oito escalas de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável. As análises estatísticas foram direcionadas para comparar os resultados dos dois tempos. Ao final, 13 participantes concluíram a intervenção e responderam os dois tempos do questionário, sendo estes a maioria do sexo feminino (76,9%), com mediana de idade de 39 anos (variando de 18 a 67 anos) e 30,8% possuíam pós-graduação completa. Duas escalas apresentaram aumento significativo da média: a autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p= 0,002$ ) e a autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV) ( $p= 0,035$ ). Os escores das demais escalas mantiveram-se semelhantes antes e após a intervenção. Apesar do número da amostra ser reduzido, os resultados apontam mudanças positivas nas habilidades culinárias e alimentação saudável dos participantes após a intervenção e podem auxiliar políticas públicas na promoção da sustentabilidade do sistema alimentar.

**Palavras-chave:** Oficina culinária remota. Intervenção remota. Habilidades Culinárias. Alimentos orgânicos. Agricultura sustentável. Redes alternativas de comercialização de alimentos.



## 1 Introdução

O processo de globalização implica na padronização e uniformização de produtos consumidos, de gostos e de comportamentos alimentares (MENASCHE, 2018). Como consequência desse processo ocorrem mudanças alimentares que envolvem a substituição de alimentos in natura e minimamente processados por alimentos industrializados (processados ou ultraprocessados). Essas transformações promovem desequilíbrios nutricionais podendo contribuir para o aumento de obesidade, diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial sistêmica (HAS), doenças do coração e câncer (MARTINS, 2018).

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) uma alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e se caracteriza pelo acesso, de forma socialmente justa, a uma alimentação que leva em consideração os aspectos biológicos e culturais do indivíduo. Deve ainda ser adequada em quantidade e qualidade; possibilitando acesso físico e econômico; sem distinção de gênero, raça ou etnia, além de ser baseada em práticas produtivas sustentáveis (BRASIL, 2014). No quesito de sustentabilidade, a agricultura orgânica se mostra uma possibilidade compatível com as bases da alimentação saudável no conceito trazido pelo GAPB. A agricultura orgânica é caracterizada pela otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos, pelo respeito à integridade cultural das comunidades rurais, por possuir uma maior biodiversidade e pela eliminação do uso de organismos geneticamente modificados e radiações ionizantes, utilizando apenas fertilizantes naturais (Decreto Nº 6.323, de 27 de dezembro de 2007). Em geral, um padrão alimentar com base em produtos orgânicos tem mostrado estar relacionado a um estilo de vida mais saudável, pois além das questões de sustentabilidade também já existem comprovações que esses alimentos possuem um maior valor nutricional quando comparado aos alimentos produzidos de forma convencional (BARANSKI et al., 2014; HURTADO-BARROSO-Barroso et al., 2019). Por conseguinte, vem havendo uma maior busca por esse tipo de produto pelos consumidores. Esse público é caracterizado por buscar um estilo de vida mais saudável, levando em consideração preocupações com a saúde e meio ambiente, ausência de contaminantes nos alimentos e o sabor (BAUDRY et al., 2017).

Nesse sentido, há um crescente aumento de iniciativas para aumentar o acesso desses alimentos pela população. As redes alternativas de comercialização de

alimentos orgânicos representam uma forma de comercialização direta entre produtor e consumidor, tendo poucos (ou nenhum) intermediário entre eles, como também uma menor distância entre o local de produção e comercialização (DEVERRE; LAMINE, 2010). Alguns dos princípios desses circuitos curtos são: facilitar que os produtores obtenham mais valor da cadeia alimentar, incentivar o contato face a face entre produtores e consumidores, construir confiança e integração da comunidade na cadeia e criar mercados locais para a produção (AGUIAR et al., 2018). Nesse contexto, Vasquez et al. (2017) apresentam em seu estudo as principais motivações para participar de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos, sendo estas: a preocupação com o meio ambiente; o desejo por produtos frescos, orgânicos e de qualidade; e a preferência por alimentos locais.

No contexto deste estudo é necessário destacar que em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou como uma pandemia global a crise sanitária da COVID-19. Durante esse ano diversos estudos foram realizados com enfoque nas consequências desse momento para a população mundial. Ismail (2020) abordou em seu trabalho como o isolamento social influenciou uma mudança na rotina, assim como nos hábitos alimentares dos participantes do estudo. Nos seus resultados foi observada uma menor ingestão de água, frutas e verduras e um maior consumo de doces, salgadinhos e bebidas cafeinadas e adoçadas durante a pandemia. Somado a esses resultados, Uggioni e colaboradores. (2020) trazem que esse momento de isolamento pode ser uma oportunidade para o desenvolvimento de habilidades culinárias como uma prática redutora de estresse e de promoção de uma alimentação saudável.

Considerando essas circunstâncias, estudos mostram que a prática de cozinhar em casa está associada a hábitos alimentares mais saudáveis, assim como intervenções objetivando o desenvolvimento de HC podem contribuir para uma alimentação saudável (LASKA et al. 2012; WOLFSON; BLEICH, 2015; REICKS et al., 2018; HASAN et al., 2019). Outro estudo aborda a viabilidade dessas intervenções serem aplicadas de forma remota, pois segundo Polak et al., (2019) traz valor educacional para os participantes e é relevante para a prática clínica. O GAPB salienta a importância de uma transmissão de conhecimentos culinários entre as gerações como forma de promoção da saúde (BRASIL, 2014). Uma baixa adesão à prática e desenvolvimento de habilidades culinárias (HC) tem sido associada a dietas pouco

saudáveis, tendo produtos ultraprocessados como base da alimentação (TANI; FUJIWARA; KONDO, 2020; BRASIL, 2014).

Nesse cenário, o objetivo deste estudo foi analisar o impacto de uma intervenção adaptada para o modelo virtual, nas habilidades culinárias de participantes de redes alternativas de comercialização de alimentos orgânicos.

## **2 Método**

### **2.1 Desenho do estudo e população alvo**

O presente estudo se caracteriza por uma análise quantitativa de uma intervenção remota aplicada com consumidores de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos da cidade de Florianópolis. O referido trabalho se dá por uma adaptação do estudo de Bianchini (2020), a qual aborda oficinas culinárias presenciais com um público-alvo semelhante.

A população destes estudos é composta por participantes do projeto Células de Consumidores Responsáveis, rede de compra direta dos agricultores locais, coordenada pelo LACAF vinculado à UFSC. A ação teve origem em 2016 e tem como objetivo incentivar práticas de compra e venda direta por pedido antecipado de alimentos orgânicos e agroecológicos e o consumo ético e responsável, expandindo o fornecimento de alimentos provenientes da agricultura familiar regional na cidade. As CCR atuam em 12 pontos de distribuição entregando cestas semanais com estrutura fixa de frutas, legumes, verduras e temperos que não podem ser escolhidas previamente, pois são montadas baseada na produção sazonal dos agricultores familiares da região (ESCOSTEGUY et al., 2021). Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ser consumidor de alguma CCR e ter disponibilidade para participar das oficinas nos horários e nos dias ofertados. Não havia limite de idade e, em casos de indivíduos menores de 18 anos, seria necessária a autorização prévia dos pais.

### **2.2 Recrutamento**

A amostra foi definida por conveniência. As vagas para as oficinas culinárias remotas foram divulgadas no aplicativo de mensagens instantâneas WhatsApp dos

grupos de todas as 12 CCR e, de acordo com a disponibilidade de dia, os indivíduos foram alocados em turma A ou B.

### 2.3 Planejamento e elaboração dos vídeos utilizados durante a intervenção

Os vídeos disponibilizados durante as oficinas culinárias virtuais foram desenvolvidos previamente pela equipe do projeto. Para a sua produção foi levado em consideração o tempo de duração e o conteúdo de acordo com os temas que seriam abordados durante os encontros. Foram desenvolvidos 6 vídeos de 2 a 4 minutos. Sendo três destes sobre as técnicas de cortes brunoise, chiffonade e julienne; e os demais acerca dos seguintes temas: higienização de folhosos, branqueamento e receita de conserva.

### 2.4 Elaboração do material didático utilizado durante a intervenção

A partir da definição das receitas culinárias, foi elaborado o material didático a ser entregue ao longo dos três encontros culinários remotos, o qual foi disponibilizado aos participantes por meio do grupo criado em um aplicativo de mensagens instantâneas. Esse material continha todas as receitas culinárias testadas e aprovadas, bem como uma breve apresentação do projeto.

### 2.5 Realização da intervenção

Como intervenção do estudo e embasando-se nas dificuldades apontadas pelos consumidores da CCR, foram realizadas três oficinas culinárias remotas com o objetivo de auxiliar e melhorar as habilidades culinárias dos participantes das CCR. Cada encontro teve sua estrutura baseada no programa NCC (BERNARDO et al., 2017; BERNARDO et al., 2018), além da adaptação das oficinas culinárias presenciais que ocorreram no ano de 2019. Em razão da crise sanitária da pandemia da COVID-19, fez-se necessário realizar as atividades de forma remota, assim sendo desenvolvemos uma adaptação do que foram as oficinas presenciais buscando manter a estrutura, porém realizando atividades práticas em casa, estimulando desenvolver as habilidades culinárias dos participantes em suas próprias residências, como também discussão dos conteúdos ao vivo.

As oficinas culinárias remotas ocorreram durante três semanas consecutivas dos meses de fevereiro e março de 2021 por meio da plataforma online Google Meet e tiveram duração de 3 horas cada, totalizando 9 horas de intervenção. Os participantes foram divididos em duas turmas (A e B) em dias distintos (quartas e quintas-feiras) para atender a disponibilidade de todos os participantes. A Figura 1 mostra o delineamento do estudo. As oficinas culinárias remotas contaram com uma equipe de duas alunas de graduação do curso de nutrição e três nutricionistas e professoras do curso de graduação em nutrição.

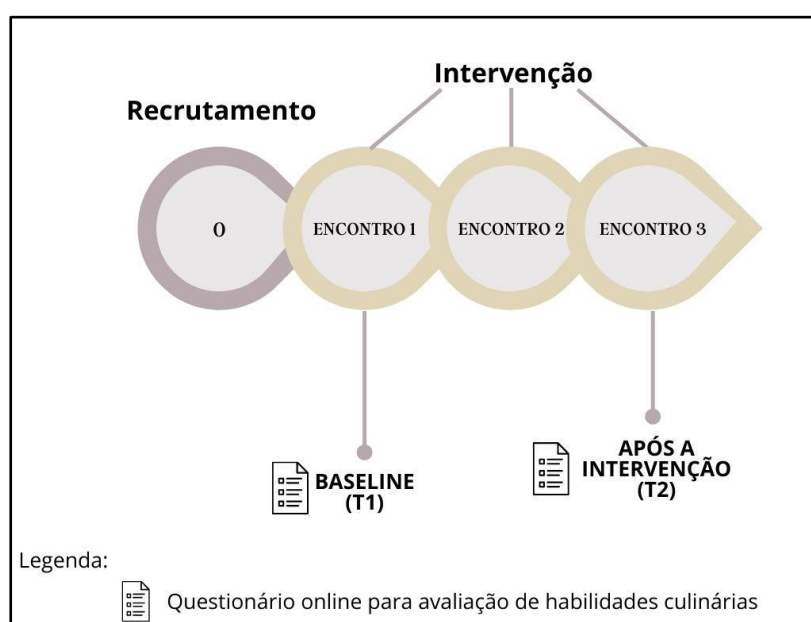


Figura 1. Delineamento do estudo

### 2.5.1 Primeiro dia de intervenção

No momento inicial foi disponibilizado um tempo de 30 minutos para preenchimento do questionário (T1). Após os participantes terminarem de responder, foi iniciado o segundo momento do encontro, o qual foi destinado para apresentação do projeto e sua adaptação, assim como a estruturação e explicação dos encontros, esse momento durou cerca de 20 minutos. Em seguida foi feita uma roda de apresentações entre os participantes e organizadores. Para descontrair e conhecer melhor os participantes, a equipe fez uma dinâmica com perguntas sobre hábitos alimentares, estado de origem e hábitos de consumo. No quarto momento da intervenção a equipe apresentou vídeos de 3 minutos em média, sobre higienização e armazenamento de folhosos, técnicas de corte brunoise, chiffonade e juliene, como

também um vídeo demonstrativo de uma receita de conserva de abobrinha. Os vídeos foram desenvolvidos pela equipe previamente aos encontros. Por fim ocorreu uma discussão sobre os assuntos abordados nos vídeos, como também instrução sobre as receitas que seriam disponibilizadas nos grupos de WhatsApp para serem desenvolvidas pelos participantes em suas casas, sendo que a experiência seria compartilhada no encontro seguinte.

### 2.5.2 Segundo dia de intervenção

No primeiro momento ocorreu a discussão sobre as receitas realizadas durante a semana entre os encontros. Logo após foram apresentados vídeos sobre branqueamento e congelamento de alimentos, com uma explicação prévia sobre o tema. Em seguida iniciou-se o assunto de rotulagem de alimentos com uma dinâmica, a qual os participantes tinham que trazer algum alimento processado que possuíam em casa e falar sobre os ingredientes que eles possuíam. Com isso foram abordados temas como: quantidade de sódio e sal, gorduras trans, transgênicos e alimentos diet e light. Para a discussão foram utilizadas perguntas de referência tais como: “o que mais prestam atenção no rótulo dos alimentos?” e “essas informações influenciam no momento da compra?”. Ao final do encontro foram explicadas as novas receitas para serem feitas pelos participantes e o material didático disponibilizado no grupo de comunicação.

### 2.5.3 Terceiro dia de intervenção

O terceiro e último encontro teve como início a discussão da experiência do preparo das últimas receitas, disponibilizadas no encontro anterior. Em seguida foi realizada uma explicação sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), seguido da apresentação de um vídeo disponível no Youtube, o qual foi desenvolvido pela Universidade Federal de Santa Catarina. Após esse momento teórico foi realizado como momento prático o desenvolvimento de uma receita de panqueca contendo alguma PANC, que primeiramente foi demonstrada por uma das professoras participantes do projeto e em seguida foi disponibilizado um tempo para que cada participante reproduzisse a receita em suas próprias casas. Ao final foi realizada uma discussão sobre a experiência, como também o agradecimento pela participação e o feedback das oficinas. Como finalização da intervenção foi enviado o material didático

para o grupo de WhatsApp juntamente com o questionário pós-intervenção (T2), o qual seria preenchido fora do momento do encontro.

## 2.6 Instrumentos e técnicas de coleta de dados

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi dividido em duas seções. A primeira parte coletou informações sobre: sexo, idade, estado civil, escolaridade, ocupação, renda familiar, cidade e estado de origem, com quem mora, presença de filhos, se considera saber cozinhar e local onde realiza as refeições; participação nas CCR, incluindo qual CCR participa e há quanto tempo. Questões sobre habilidades culinárias e comportamento alimentar foram adaptados de Jomori et al. (2017): “Considera que sabe cozinhar?”; “Com quem aprendeu a cozinhar?”; “Tempo diário disponível para cozinhar”; “Local que realiza a principal refeição” e “Quem é o responsável pelo preparo das refeições?”.

Para a segunda parte foi utilizado o questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil por Jomori (2017). Esta seção foi dividida em oito escalas, sendo elas: (1) disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLV) (“sim” ou “não”), (2) atitudes culinárias (pontuadas em escala do tipo Likert de 5 pontos, variando de “1 - discordo totalmente” a “5 - concordo totalmente”); (3) comportamentos culinários em casa (escala do tipo Likert, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); (4) comportamentos culinários fora de casa (escala do tipo Likert, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); (5) autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (escala do tipo Likert, variando de “1 – nada confiante a “5 – extremamente confiante”); (6) autoeficácia em utilizar FLV e temperos (escala do tipo Likert, variando de “1 - nada confiante” a “5 - extremamente confiante”); (7) autoeficácia em consumir FLV (escala do tipo Likert, variando de “1 – nada confiante” a “5 – extremamente confiante”) e (8) conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (escore de pontuação para alternativa correta, sendo 1 ponto para cada resposta correta) (Jomori, 2017; Jomori et al., 2017; Bernardo, 2017). A aplicação do questionário foi feita por meio da plataforma online do Google Forms durante a realização das oficinas culinárias remotas (no momento inicial do primeiro encontro e após a finalização do terceiro encontro). Para os participantes que não conseguiram responder o questionário no dia das oficinas culinárias, o link foi enviado a eles via aplicativo de mensagens instantâneas.

## 2.7 Tratamento e análise dos dados

As análises estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas e pessoais dos participantes no baseline foram representadas em média e desvio- padrão para distribuição simétrica ou em mediana e intervalo interquartil em caso de distribuição assimétrica. Para variáveis categóricas foi aplicada a prevalência de dados na forma de frequência absoluta e relativa. Para qualificar a normalidade na distribuição dos dados foi gerado o teste de Shapiro-Wilk. Os resultados de caracterização dos participantes foram demonstrados de acordo com a particularidade da amostra. Com relação ao impacto da intervenção foi realizada uma análise por meio da comparação da mediana dos escores das escalas de habilidades culinárias no T1 e T2 pela aplicação do teste T pareado para dados simétricos ou do teste de Wilcoxon para dados assimétricos. As análises dos dados foram realizadas pelo programa Stata® versão 13.0 (Statacorp, College Station, TX, EUA), estabelecido como nível de significância 5% ( $p < 0,05$ ).

## 2.9 Procedimentos éticos da pesquisa

Por se tratar de um estudo de intervenção em humanos, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e aprovada sob nº de protocolo 3.495.021, seguindo os preceitos éticos em pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b). Todos os participantes receberam por e-mail e assinalaram que concordavam com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes da realização da intervenção (APÊNDICE 3). Foi necessária essa forma de aplicação devido a pandemia de covid-19 impossibilitando o encontro presencial entre os envolvidos na pesquisa e as pesquisadoras. Esse termo previu a garantia que o nome dos participantes seria mantido em sigilo absoluto caso houvesse publicação dos resultados e que qualquer quebra de sigilo das informações, mesmo que involuntária e não intencional, seria tratada nos termos da lei. Ainda, o documento garantia que o participante poderia solicitar indenização em caso de prejuízo material ou imaterial.

## **3 Resultados**

### *3.1 Recrutamento*



Durante o período de recrutamento, 40 indivíduos apresentaram interesse em participar das oficinas culinárias, os quais foram divididos em duas turmas de acordo com a disponibilidade de horários que possuíam. Portanto, as pessoas que preencheram as vagas ofertadas foram alocadas em turma A (21 pessoas) e turma B (19 pessoas). Dessas, 11 participaram de somente um encontro e, por isso, não foram incluídas no presente estudo, totalizando 29 participantes que concluíram a etapa. Dos 29 que finalizaram a intervenção, 13 participantes responderam ao questionário nos dois momentos (T1 e T2), sendo estes apresentados neste estudo.

### 3.2 Análise

Ao todo 13 pessoas participaram de, no mínimo, dois encontros. Como também responderam ao questionário no primeiro dia antes de iniciar a intervenção e após a finalização do último encontro. As características pessoais dos participantes são apresentadas no quadro 1. A maioria dos participantes era do sexo feminino (76,9%), com mediana de idade de 39 anos (variando de 18 a 67 anos) e 30,8% possuíam pós-graduação completa.

A maior parte dos consumidores participavam da CCR há 1 ano ou mais (61,5%), ao passo que 38,5% participam há menos de 12 meses. A mediana de tempo de participação na rede alimentar alternativa foi de 17 meses. Os resultados também trazem que 84,6% dos participantes relataram ter aprendido a cozinhar com seus familiares e 69,2% afirmaram ter sido por meio da internet.

**Quadro 1** - Caracterização da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. Santa Catarina (SC), Brasil, 2020. (n=13)

Variável	Total n (%) / mediana (IQR)
<b>Sexo</b>	
Feminino	10 (76,9)
Masculino	3 (23,1)
<b>Idade (anos)</b>	
1° tercil (18 a 37 anos)	5 (38,4)
2° tercil (38 a 49 anos)	4 (30,8)
3° tercil (50 a 67 anos)	4 (30,8)
<b>Escolaridade – pós graduação completa</b>	
Sim	4 (30,8)
Não	9 (69,2)
<b>CCR que participa</b>	
CCR da saúde - CCS	3 (23,1)

Variável	Total n (%)/ mediana (IQR)
CCR EFaz - Campeche	3 (23,1)
CCR Sociesc - Itacorubi	4 (30,8)
CCR CRAS - Capoeiras	2 (15,4)
CCR Sítio - Lagoa	1 (7,7)
<b>Quanto tempo participa da CCR (meses)</b>	17 [6; 24]
< 12 meses	5 (38,5)
≥ 12 meses	8 (61,5)
<b>Com quem aprendeu a cozinhar</b>	
Mãe/ pai/ avó/ outros da família	11 (84,6)
Amigos	5 (38,5)
Aula/ curso/ escola	4 (30,8)
Livros de receita	6 (46,1)
Internet	9 (69,2)
Programa de TV	5 (38,5)
Sozinho	8 (61,5)
<b>Local em que realiza refeições fora de casa habitualmente</b>	
Restaurante Universitário	2 (15,4)
Restaurante por quilo	8 (61,5)
Restaurante à la carte	4 (30,8)
Fast Food	0
Lanchonete	0
Cafeteria	1 (7,7)
Outros	2 (15,4)

O quadro 2 apresenta a caracterização socioeconômica dos consumidores, os quais 46,1% possuem renda superior a 7 salários-mínimos e 69,2% moram com cônjuge ou companheiro(a) e/ou filhos. Em relação ao desperdício, não houve alteração entre o T1 e o T2, tendo 61,5% afirmado que ocorria desperdício dos alimentos das cestas, sendo as hortaliças folhosas o grupo de alimentos mais desperdiçado (38,5%). Todos os 13 participantes consideraram que sabiam cozinhar antes da intervenção. Desses, 11 relataram possuir duas horas ou mais de tempo disponível para cozinhar, enquanto apenas 2 relataram possuir um tempo menor.

Vale destacar uma mudança na questão do preparo da refeição em casa. Em T1, 9 participantes afirmaram preparar a própria refeição e 3 compartilhavam a tarefa, já no T2 a porcentagem se igualou, sendo 6 participantes responsáveis por preparar a própria refeição e 6 participantes compartilhando a tarefa.

**Quadro 2** - Caracterização da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. Santa Catarina (SC), Brasil, 2020. (n=13)

Variável	Baseline	Após intervenção
	n (%)/ mediana [IQR]	n (%)/mediana [IQR]
<b>Estado civil</b>		
Com companheiro: casado (a) ou união estável	7 (53,8)	7 (53,8)
Solteiro (a)	4 (30,8)	4 (30,8)
Divorciado (a) ou viúvo (a) ou outros	2 (15,4)	2 (15,4)
<b>Ocupação</b>		
Estudante	2 (15,4)	2 (15,4)
Aposentado (a)	1 (7,7)	1 (7,7)
Empregado (a) ou autônomo (a)	2 (15,4)	3 (23,1)
Não trabalha, desempregado(a)	8 (61,5)	7 (53,8)
<b>Renda familiar</b>		
Sem renda até 3 SM	1 (7,7)	2 (15,4)
De 3 a 7 SM	6 (46,1)	5 (38,5)
Acima de 7 SM	6 (46,1)	6 (46,1)
<b>Com quem mora</b>		
Sozinho ou colega	2 (15,4)	2 (15,4)
Com pais e avós	2 (15,4)	2 (15,4)
Con cônjuge/companheiro(a) e/ou filho(a); sobrinhos; sogros	9 (69,2)	9 (69,2)
<b>Filhos</b>		
Sim	7 (53,8)	6 (46,2)
Não	6 (46,2)	7 (53,8)
<b>Desperdício de alimentos</b>		
Sim	8 (61,5)	8 (61,5)
Não	5 (38,5)	5 (38,5)
<b>Quais?</b>		
Nenhum	5 (38,5)	5 (38,5)
Folhosos	3 (23,1)	5 (38,5)
Frutas	1 (7,7)	0
Legumes	0	0
Raízes	1 (7,7)	1 (7,7)
Temperos e chás	3 (23,1)	2 (15,4)
<b>Considera que sabe cozinhar</b>		
Sim	13 (100)	13 (100)
Não	0	0
<b>Tempo disponível para cozinhar (minutos)</b>		
120 [120; 210]	120 [120; 210]	150 [120; 210]
< 2 horas	3 (23,1)	2 (15,4)
≥ 2 horas	10 (76,9)	11 (84,6)
<b>Local que realiza sua principal refeição</b>		
Em casa	13 (100)	13 (100)
Fora de casa	0	0
<b>Quem prepara a refeição</b>		
Participante	9 (69,2)	6 (46,1)
Compartilhado	3 (23,1)	6 (46,1)
Outra pessoa (inclui delivery)	1 (7,7)	1 (7,7)

A tabela 3 mostra os dados relacionados às habilidades culinárias dos participantes antes e após a intervenção. Duas escalas apresentaram aumento significativo da média: a autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p= 0,002$ ) e a autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV) ( $p= 0,035$ ). Os escores das demais escalas mantiveram-se semelhantes antes e após a intervenção.

**Tabela 3** – Escores das escalas de Habilidades Culinárias antes e após intervenção da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. Santa Catarina (SC), Brasil, 2020. (n=13)

Escala	Baseline	Após intervenção	Mudança (T2-T1)	Valor de p <sup>a</sup>
	Media ± DP	Media ± DP	Media ± DP	
<b>AFV</b>	7,31 ± 0,63	7,54 ± 0,66	0,23 ± 0,60	0,192
<b>HC</b>	4,17 ± 0,58	4,13 ± 0,44	-0,04 ± 0,25	0,543
<b>CCC</b>	3,70 ± 0,52	3,55 ± 0,79	-0,15 ± 0,61	0,381
<b>CCFC</b>	1,41 ± 0,50	1,46 ± 0,63	0,05 ± 0,62	0,792
<b>AUTCB</b>	3,77 ± 0,43	4,21 ± 0,50	0,44 ± 0,40	0,002
<b>AUFLV</b>	4,00 ± 0,41	4,21 ± 0,45	0,20 ± 0,55	0,225
<b>ACFLV</b>	4,30 ± 0,50	4,59 ± 0,51	0,28 ± 0,42	0,035
<b>ACT</b>	6,07 ± 1,60	6,23 ± 1,96	0,15 ± 1,28	0,673

Legenda: AFV: Acessibilidade de frutas e verduras. HC: Habilidades Culinárias. CCC: Comportamento Culinário em Casa. CCFC: Comportamento culinário fora de casa. AUTCB: Autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas. AUFLV: Autoeficácia em utilizar FLV. ACFLV: Autoeficácia em consumir FLV. ACT: Avaliação de conhecimento e técnicas. <sup>a</sup> Teste t pareado

#### 4 Discussão

O presente estudo adaptou oficinas culinárias para uma versão remota e verificou o impacto desta intervenção nas habilidades culinárias dos consumidores de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. Duas escalas de Habilidades Culinárias se sobressaíram nos nossos resultados, apresentando aumento significativo após a intervenção, sendo elas: autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p= 0,002$ ) e autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV) ( $p= 0,035$ ). Em relação aos participantes do estudo a maioria era do sexo feminino e morava com cônjuge ou companheiro(a) e/ou filhos. Esses aspectos são semelhantes aos encontrados em estudos que descrevem consumidores de redes alternativas de comercialização (ESCOBAR-LOPEZ et al., 2021; VASQUEZ et al., 2016). Com referência a renda, 46,1% estava no quartil mais alto de renda, enquanto um terço dos participantes afirmaram possuir pós-graduação completa. Tais

resultados divergem dos estudos anteriores com população similar, os quais trazem como característica da população estudada nível mais alto tanto de escolaridade quanto de renda pela maioria dos participantes (BIANCHINI, 2020; MORGAN et al., 2018).

No contexto do desenvolvimento de habilidades culinárias, a maioria dos participantes relatou ter aprendido a cozinhar com seus familiares. O aprendizado por meio de familiares pode moldar uma série de comportamentos e isso pode se aplicar da mesma forma para a aquisição de habilidades culinárias (HAGMANN; SIEGRIS; HARTMANN, 2020). Porém, alguns estudos têm mostrado um enfraquecimento na transmissão geracional desse tipo de conhecimento (BRASIL, 2014; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; LAVELLE et al., 2020). Além disso, mais da metade dos participantes do presente estudo afirmou ter aprendido a cozinhar pela internet. Com a digitalização e o aumento da disponibilidade de receitas e tutoriais de culinária na Internet, esse instrumento tem ganhado cada vez mais espaço no processo de aprendizagem de técnicas culinárias (HAGMANN; SIEGRIST; HARTMANN, 2020).

Quanto ao desperdício, a variável não sofreu alteração entre os dois tempos (T1 e T2), indo de encontro a outros estudos que relacionam o incentivo ao desenvolvimento de habilidades culinárias a uma redução do desperdício de alimentos em casa (FEUERSTEIN-SIMON et al., 2019; GARCIA et al., 2014). Esse tema foi abordado por meio de uma demonstração por vídeo sobre como armazenar alimentos folhosos (grupo de alimentos mais desperdiçados segundo os participantes relataram), como também foram disponibilizadas receitas utilizando esses alimentos. Apesar disso, a falta de um momento prático durante a intervenção, tanto na questão de executar a técnica de armazenamento demonstrada por vídeo, quanto na falta de um momento prático cozinhando (utilizando e degustando receitas com esse grupo de alimentos) pode ter sido um fator limitante para que não houvesse impacto nessa variável.

Em referência ao tempo disponível para cozinhar, 11 dos 13 participantes relataram possuir diariamente duas horas ou mais para cozinhar. Segundo Monsivais, Aggarwal e Drewnowski (2014) uma maior quantidade de tempo gasto na preparação de alimentos em casa (superior à uma hora por dia) foi correlacionada a indicadores de maior qualidade da dieta, incluindo ingestão habitual de vegetais, saladas, frutas, além de um menor consumo fora de casa e uso menos frequente de restaurantes de fast food.

Também foram observadas mudanças relacionadas ao compartilhamento da tarefa de cozinhar a refeição em casa, aumentando de 23,1% para 46,1% o compartilhamento da atividade após a intervenção. Outros estudos abordam que as mulheres tendem a ser mais responsáveis por essa tarefa que os homens (TAILLIE, 2018; WOLFSON et al., 2021). Como também há uma tendência influência do nível de escolaridade nessa prática, em que uma maior escolaridade está associada a uma maior prática culinária (TAILLIE, 2018).

No que se refere aos resultados com alterações mais significativas foi observada mudança entre os tempos na escala de autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p=0,002$ ). Relativamente a essa escala, outros estudos que tratam intervenções culinárias tiveram resultados similares e mostraram uma melhoria no conhecimento de técnicas culinárias dos participantes. No estudo de Hutchinson et al., (2016) foi relatado aumento da confiança na utilização de facas, conhecimento de novas opções de receitas culinárias, cozinhar utilizando ingredientes in natura e conhecimento sobre alimentação saudável. Enquanto no trabalho de Garcia et al., (2021) houve um aumento na confiança em cozinhar e em usar novos ingredientes. No presente estudo essa melhoria pode ter se dado devido a metodologia de apresentação das diferentes técnicas culinárias, por meio de vídeos demonstrativos, buscando simplificar suas aplicações. As técnicas foram divididas entre os 3 encontros, assim como as receitas a serem feitas no intervalo entre eles, podendo aplicar de forma prática o que foi visto anteriormente no momento teórico.

Quanto à escala de autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras ( $p=0,035$ ), esta também possuiu uma diferença significativa após o fim da intervenção. No estudo de Herbert e colaboradores (2014) é abordado o impacto de uma intervenção culinária em seus participantes, sendo os legumes relatados como mais saborosos e aumento no consumo de frutas e legumes. Enquanto no presente trabalho essa mudança pode ter ocorrido por um incentivo ao ato de cozinhar sua própria refeição, como também a disponibilização de receitas culinárias com alimentos que usualmente são consumidos pelos participantes, podendo variar a forma de prepará-los e diversificar a alimentação cotidiana.

É importante destacar algumas limitações que o estudo apresenta. O número amostral foi reduzido em relação ao público-alvo do estudo, assim como a amostra do trabalho é formada por indivíduos que se voluntariaram para participar da intervenção, podendo haver um viés por serem pessoas já interessadas em alimentação saudável

e possuem vontade de desenvolver suas habilidades culinárias. Contudo essa limitação é intrínseca de estudos de intervenção, já que o critério para participação foi apenas a disponibilidade em comparecer. Pode-se destacar como outra limitação do estudo a ausência de grupo controle, não havendo possibilidade de uma comparação com o grupo da intervenção.

Entretanto, apesar do número reduzido da amostra, pôde-se observar mudanças importantes no contexto do consumo alimentar e do desenvolvimento de habilidades culinárias dos participantes, este estudo foi uma adaptação virtual de um estudo de intervenção piloto e pode contribuir para trabalhos futuros que abordem intervenções remotas. Como também, foi utilizado para a coleta de dados um instrumento já adaptado culturalmente e validado para a população brasileira.

## **5 Conclusão**

Os resultados deste estudo estão em concordância com a literatura atual relacionando intervenções culinárias remotas como parte da promoção do desenvolvimento de habilidades culinárias e da alimentação saudável.

Quanto a caracterização dos participantes a maioria dos era do sexo feminino (76,9%), com mediana de idade de 39 anos (variando de 18 a 67 anos) e 30,8% possuíam pós-graduação completa. É importante destacar uma mudança na questão do preparo da refeição em casa. Em T1, 9 participantes afirmaram preparar a própria refeição e 3 compartilhavam a tarefa, já no T2 a porcentagem se igualou, sendo 6 participantes responsáveis por preparar a própria refeição e 6 participantes compartilhando a tarefa. Assim como, duas escalas apresentaram aumento significativo da média: a autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas ( $p= 0,002$ ) e a autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV) ( $p= 0,035$ ).

Os resultados encontrados podem auxiliar na diversificação da realização de intervenções que incentivem o desenvolvimento de habilidades culinárias, como por exemplo intervenções que aconteçam de forma remota. Com base nisso, faz-se necessário o desenvolvimento de outros estudos, nos quais a amostra seja escolhida de forma aleatória, podendo haver um grupo controle e com número amostral mais elevado.

## Referências utilizadas no artigo

- AGUIAR, L. DA C.; DELGROSSI, M. E.; THOMÉ<sup>1</sup>, K. M. Short food supply chain: characteristics of a family farm TT - Short food supply chain: características na agricultura familiar. **Ciênc. rural (Online)**, v. 48, n. 5, p. e20170775–e20170775, 2018. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782018000500800](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782018000500800)>. .
- BARAŃSKI, M.; ŚREDNICKA-TOBER, D.; VOLAKAKIS, N.; et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: A systematic literature review and meta-analyses. **British Journal of Nutrition**, v. 112, n. 5, p. 794–811, 2014.
- BAUDRY, J.; PÉNEAU, S.; ALLÈS, B.; et al. Food choice motives when purchasing in organic and conventional consumer clusters: Focus on sustainable concerns (the nutrinet-santé cohort study). **Nutrients**, v. 9, n. 2, p. 1–17, 2017.
- BERNARDO, G. L. et al. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students—study protocol. **Nutrition journal**, v. 16, n. 1, p. 1-12, 2017.
- BERNARDO, G. L. et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, v. 130, p. 247-255, 2018.
- BIANCHINI, G. H.. **Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**. 2020. 153 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.
- BRASIL. Decreto nº 6323, de 27 de dezembro de 2007. Brasília.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9.
- BRASIL. **Resolução Nº 466 de 12 de Dezembro de 2012**. Aprovar diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Conselho Nacional de Saúde, 2012b.
- DEVERRE, C.; LAMINE, C.. Les systèmes agroalimentaires alternatifs. Une revue de travaux anglophones en sciences sociales. **Economia rural. Agriculturas, alimentações, territórios** , n. 317, pág. 57-73, 2010.
- ESCOBAR-LÓPEZ, S. Y.; AMAYA-CORCHUELO, S.; ESPINOZA-ORTEGA, A.. Alternative Food Networks: Perceptions in Short Food Supply Chains in Spain. **Sustainability**, v. 13, n. 5, p. 2578, 2021.
- ESCOSTEGUY, I. L. et al. Sou consumidor (a)! [recurso eletrônico]: como criar e gerir uma célula de consumidores responsáveis (CCR) de alimentos orgânicos/agroecológicos?. 2021.



FEUERSTEIN-SIMON, R. et al. A randomized trial to encourage healthy eating through workplace delivery of fresh food. **American Journal of Health Promotion**, v. 34, n. 3, p. 269-276, 2020.

GARCIA, A. L. et al. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children—a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 5, p. 1013-1021, 2014.

GARCIA, T. et al. Development and implementation of a community health centre-based cooking skills intervention in Detroit, MI. **Public health nutrition**, v. 24, n. 3, p. 549-560, 2021.

HAGMANN, D.; SIEGRIST, M.; HARTMANN, C.. Acquisition of cooking skills and associations with healthy eating in Swiss adults. **Journal of nutrition education and behavior**, v. 52, n. 5, p. 483-491, 2020.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M.. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, p. 125-131, 2013.

HASAN, B. et al. The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. **BMC nutrition**, v. 5, n. 1, p. 1-9, 2019.

HERBERT, J. et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program—Jamie's Ministry of Food, Australia. **BMC public health**, v. 14, n. 1, p. 1-14, 2014.

HURTADO-BARROSO, S.; TRESSERRA-RIMBAU, A.; VALLVERDÚ-QUERALT, A.; LAMUELA-RAVENTÓS, R. M. Organic food and the impact on human health. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 59, n. 4, p. 704–714, 2019. Taylor & Francis. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815>>.

HUTCHINSON, J. et al. Evaluation of the effectiveness of the Ministry of Food cooking programme on self-reported food consumption and confidence with cooking. **Public health nutrition**, v. 19, n. 18, p. 3417-3427, 2016.

ISMAIL, L. C.; OSAILI, T. M.; MOHAMAD, M. N.; et al. Eating habits and lifestyle during covid-19 lockdown in the united arab emirates: A cross-sectional study. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 1–20, 2020.

JOMORI, M. M. et al. Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação das habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. 2017.

JOMORI, M. M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, 2017.

LASKA, M. N. et al. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. **Public health nutrition**, v. 15, n. 7, p. 1150-1158, 2012.

LAVELLE, F. et al. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 112-120, 2020.

MARTINS, P. de F. A. Alimentos Ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 14–17, 2018. DOI: 10.51723/ccs.v29iSuppl 1.161. Disponível em: <http://www.escs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/161>. Acesso em: 1 set. 2021.

MENASCHE, R.. Tendências da alimentação contemporânea: percurso e elementos para uma agenda de pesquisa. **Campos - Revista de Antropologia**, v. 19, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/campos/article/view/64921>>.

MONSIVAIS, P.; AGGARWAL, A.; DREWNOWSKI, A.. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. **American journal of preventive medicine**, v. 47, n. 6, p. 796-802, 2014.

MORGAN, E. H. et al. Gaining and maintaining a competitive edge: evidence from CSA members and farmers on local food marketing strategies. **Sustainability**, v. 10, n. 7, p. 2177, 2018.

POLAK R, FINKELSTEIN A, PAGANONI S, WELCH R, SILVER JK. Cooking online with a chef: assessment by healthcare professionals of a live cooking coaching module. **Nutr Metab Insights**. 2019;12:1-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1178638819887397>.

REICKS, M.; KOCHER, M.; REEDER, J.. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: a systematic review (2011–2016). **Journal of nutrition education and behavior**, v. 50, n. 2, p. 148-172. e1, 2018.

TAILLIE, L. S.. Who's cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. **Nutrition journal**, v. 17, n. 1, p. 1-9, 2018.

TANI, Y.; FUJIWARA, T.; KONDO, K.. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, p. 1-12, 2020.

UGGIONI, P. L.; ELPO, C. M. F.; GERALDO, A. P. G.; et al. Habilidades culinárias durante a pandemia de Covid-19. **Revista de Nutrição**, v. 33, p. e200172, 2020. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732020000100206&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732020000100206&tlng=en)>.

VASQUEZ, A.; SHERWOOD, N. E.; LARSON, N.; STORY, M. Community-Supported Agriculture as a Dietary and Health Improvement Strategy: A Narrative Review. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 117, n. 1, p. 83–94, 2017. Elsevier Inc. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.029>>. .

VASQUEZ, A. et al. A novel dietary improvement strategy: Examining the potential impact of community-supported agriculture membership. **Public health nutrition**, v. 19, n. 14, p. 2618-2628, 2016.

WOLFSON, J. A. et al. Gender differences in global estimates of cooking frequency prior to COVID-19. **Appetite**, v. 161, p. 105117, 2021.

WOLFSON, J. A.; BLEICH, S. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention?. **Public health nutrition**, v. 18, n. 8, p. 1397-1406, 2015.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo teve como objetivo principal analisar o impacto de oficinas culinárias remotas nas habilidades culinárias de consumidores de redes alternativas de comercialização de alimentos orgânicos.

Os resultados deste trabalho mostram mudanças positivas quanto às habilidades culinárias dos participantes (a autoeficácia no uso de técnicas culinárias básicas e a autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (FLV)). Os desfechos deste estudo, assim como sua metodologia e referencial teórico podem servir como subsídio para futuras intervenções e políticas públicas de saúde com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis e um consumo mais consciente, levando em consideração a sustentabilidade do sistema alimentar.

Com relação a experiência de desenvolver o Trabalho de Conclusão de Curso com esse tema em específico e esse público, trouxe aprendizados além do âmbito acadêmico. Durante todo o desenvolvimento do trabalho pude refletir sobre a minha forma de consumo e os valores que baseiam nossas escolhas. Foi importante também colocar em prática o que vemos em nossas aulas teóricas e entender o conceito por trás das ações efetuadas.

## Referências

- AGUIAR, L. C.; DELGROSSI, M. E.; THOMÉ, K. M.. Short food supply chain: characteristics of a family farm. **Ciência Rural**, v. 48, 2018.
- ANDRADE, L. M. S.; BERTOLDI, M. C.. Atitudes e motivações em relação ao consumo de alimentos orgânicos em Belo Horizonte-MG. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 15, p. 31-40, 2012.
- AUBREE, P. et al. **Short Food Supply Chains as drivers of sustainable development**. Laboratorio di studi rurali Sismondi, 2013.
- AUESTAD, N.; FULGONI III, V. L. What current literature tells us about sustainable diets: emerging research linking dietary patterns, environmental sustainability, and economics. **Advances in Nutrition**, v. 6, n. 1, p. 19-36, 2015.
- BARAŃSKI, M. et al. Maior antioxidante e menor concentração de cádmio e menor incidência de resíduos de pesticidas em culturas cultivadas organicamente: uma revisão sistemática da literatura e meta-análises. **British Journal of Nutrition**, v. 112, n. 5, pág. 794-811, 2014.
- BERNARDO, G. L., JOMORI, M.M., FERNANDES, A.C. et al. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students—study protocol. **Nutrition journal**, v. 16, n. 1, p. 1-12, 2017.
- BERNARDO, G. L. et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, v. 130, p. 247-255, 2018.
- BIANCHINI, G. H. **Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**. 2020. 153 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2020.
- BORGUINI, R. G.; DA SILVA TORRES, E. A. F.. Alimentos orgânicos: qualidade nutritiva e segurança do alimento. **Segurança alimentar e Nutricional**, v. 13, n. 2, p. 64-75, 2006.
- BRAMSTON, V.; ROUF, A.; ALLMAN-FARINELLI, M.. The development of cooking videos to encourage calcium intake in young adults. **Nutrients**, v. 12, n. 5, p. 1236, 2020.
- BRANDT, K.; LEIFERT, C.; SANDERSON, R.; SEAL, C. J.. Agroecosystem Management and Nutritional Quality of Plant Foods: the case of organic fruits and vegetables. **Critical Reviews In Plant Sciences**, [S.L.], v. 30, n. 1-2, p. 177-197, jan. 2011. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/07352689.2011.554417>.
- BRASIL. Lei nº 10831, de 23 de dezembro de 2003.. Brasília

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. ISBN 978-85-334-1911-7.

BRASIL. **Resolução Nº 466 de 12 de Dezembro de 2012.** Aprovar diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Conselho Nacional de Saúde, 2012b.

BROWN, C.; MILLER, S.. The impacts of local markets: A review of research on farmers markets and community supported agriculture (CSA). **American journal of agricultural economics**, v. 90, n. 5, p. 1296-1302, 2008.

BRUNORI, G. et al. Co-producing transition: Innovation processes in farms adhering to solidarity-based purchase groups (GAS) in Tuscany, Italy. **The International Journal of Sociology of Agriculture and Food**, v. 18, n. 1, p. 28-53, 2011.

CAIVANO, S. et al. Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 12, n. 2, p. 349-360, 2017.

CHEIKH ISMAIL, L. et al. Eating habits and lifestyle during COVID-19 lockdown in the United Arab Emirates: a cross-sectional study. **Nutrients**, v. 12, n. 11, p. 3314, 2020.

CHIFFOLEAU, Y.; LOCONTO, A. M.. Social innovation in agriculture and food. **International Journal of the Sociology of Agriculture and Food**, v. 24, n. 3, p. 306-317, 2018.

COX, R. et al. Common ground? Motivations for participation in a community-supported agriculture scheme. **Local environment**, v. 13, n. 3, p. 203-218, 2008.

DAROLT, M. R.; LAMINE, C.; BRANDEMBURG, A. The diversity of ecological food short circuits: lessons from the Brazilian and French case. **Experiences in Agroecology**, v. 10, n. 2, p. 8-13, 2013.

DAROLT, M. R. et al. Alternative food networks and new producer-consumer relations in France and in Brazil. **Ambiente & Sociedade**, v. 19, p. 01-22, 2016.

DAVID, M. L.; GUIVANT, J. S.. Além dos supermercados: novas estratégias no mundo dos alimentos orgânicos no Brasil. **Política & Sociedade**, [S.L.], v. 19, n. 44, p. 87-116, 30 abr. 2020. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). <http://dx.doi.org/10.5007/2175-7984.2020v19n44p87>.

DIEZ, J.; BILAL, U.; FRANCO, M.. Características únicas do ambiente alimentar mediterrâneo: Implicações para a prevenção de doenças crônicas Rh: Ambientes alimentares mediterrâneos. **Jornal europeu de nutrição clínica** , v. 72, n. 1, pág. 71-75, 2019.

ESCOSTEGUY, I., MIRANDA, D., BARCELOS, L., & ROVER, O. Como criar e gerir uma Célula de Consumidores Responsáveis (CCR) de alimentos orgânicos/agroecológicos? (2019).  
[https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha\\_consumidor.pdf](https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha_consumidor.pdf). Acesso 28 de set. 2020.

FINK, A. et al. Consensus methods: characteristics and guidelines for use. **American journal of public health**, v. 74, n. 9, p. 979-983, 1984.

HANSON, K. L. et al. Knowledge, attitudes, beliefs and behaviors regarding fruits and vegetables among cost-offset community-supported agriculture (CSA) applicants, purchasers, and a comparison sample. **Nutrients**, v. 11, n. 6, p. 1320, 2019.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M.. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, p. 125-131, 2013.

HURTADO-BARROSO, S.; TRESSERRA-RIMBAU, A.; VALLVERDÚ-QUERALT, A.; LAMUELA-RAVENTÓS, R. M. Organic food and the impact on human health. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 59, n. 4, p. 704–714, 2019. Taylor & Francis. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815>>.

IFOAM - Organics Internacional. **Definition of Organic Agriculture**. Disponível em: [ifoam.bio/en/organic-landmarks/definition-organic-agriculture](http://ifoam.bio/en/organic-landmarks/definition-organic-agriculture).

JOMORI, M. M.; DE VASCONCELOS, F. DE A. G.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; PROENÇA, R. P. DA C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutricao**, v. 31, n. 1, p. 119–135, 2018.

JOMORI, M.M. et al. Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação das habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira. 2017.

JOMORI, M.M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, 2017.

LANG, K. B.. The changing face of community-supported agriculture. **Culture & Agriculture**, v. 32, n. 1, p. 17-26, 2010.

LARSON, N. I. et al. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of the American dietetic association**, v. 106, n. 12, p. 2001-2007, 2006.

LAVELLE, F. et al. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 112-120, 2020.

LUCAS, L. T. **Habilidades culinárias de participantes de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos de Florianópolis, Santa Catarina: Associação com características pessoais e sociodemográficas.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso – Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

MARTINS, P. de F. A. Alimentos Ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 14–17, 2018. DOI: 10.51723/ccs.v29iSuppl 1.161. Disponível em: <http://www.esccs.edu.br/revistaccs/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/161>. Acesso em: 1 set. 2021.

MASTRONARDI, L. et al. Exploring the role of farmers in short food supply chains: The case of Italy. **International Food and Agribusiness Management Review**, v. 18, n. 1030-2016-83060, p. 109-130, 2015.

MENASCHE, R.. Tendências da alimentação contemporânea: percurso e elementos para uma agenda de pesquisa. **Campos - Revista de Antropologia**, v. 19, n. 2, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/campos/article/view/64921>>.

MIRANDA, Dayana Lilian Rosa et al. Construção social de mercados orgânicos: o caso das Células de Consumidores Responsáveis em Florianópolis-SC. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 59, 2020.

MORGAN, E. H. et al. Gaining and maintaining a competitive edge: evidence from CSA members and farmers on local food marketing strategies. **Sustainability**, v. 10, n. 7, p. 2177, 2018.

MUHAMMAD, H. et al. Interventions to Increase Adherence to a Gluten Free Diet in Patients with Coeliac Disease: A Scoping Review. **Gastrointestinal Disorders**, v. 2, n. 3, p. 318-326, 2020.

NEULINGER, A. et al. Engagement and subjective well-being in alternative food networks: The case of Hungary. **International Journal of Consumer Studies**, v. 44, n. 4, p. 306-315, 2020.

PAÜL, V. MCKENZIE, F. H.. Peri-urban farmland conservation and development of alternative food networks: Insights from a case-study area in metropolitan Barcelona (Catalonia, Spain). **Land use policy**, v. 30, n. 1, p. 94-105, 2013.

POLAK R, FINKELSTEIN A, PAGANONI S, WELCH R, SILVER JK. Cooking online with a chef: assessment by healthcare professionals of a live cooking coaching module. **Nutr Metab Insights**. 2019;12:1-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1178638819887397>.



REICKS, M. et al. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. **Journal of nutrition education and behavior**, v. 46, n. 4, p. 259-276, 2014.

REICKS, M.; KOCHER, M.; REEDER, J.. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: a systematic review (2011–2016). **Journal of nutrition education and behavior**, v. 50, n. 2, p. 148-172. e1, 2018.

RENTING, H. et al. Compreendendo as redes alternativas de alimentos: explorando o papel das cadeias de abastecimento curtas no desenvolvimento rural. **Meio Ambiente e Planejamento A**, v. 35, n. 3, pág. 393-411, 2003.

SABOURIN, E.. Acesso aos mercados para a agricultura familiar: uma leitura pela reciprocidade e a economia solidária. **Revista Economica do Nordeste REN**, 2014.

SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, E. et al. Eating habits and physical activity of the Spanish population during the COVID-19 pandemic period. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2826, 2020.

SANTA CATARINA. **Decreto Nº 525, de 23 de março de 2020**. Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências. Florianópolis, SC: Governo Estadual, 2020..

SOLIAH, L. A. L.; WALTER, J. M.; JONES, S. A.. Benefits and barriers to healthful eating: what are the consequences of decreased food preparation ability?. **American Journal of Lifestyle Medicine**, v. 6, n. 2, p. 152-158, 2012.

SOUZA, L. E. P. F.; SILVA, L. M. V.; HARTZ, Z. M. A.. Conferência do consenso sobre a imagem objetivo da descentralização da atenção à saúde no Brasil. In: **Avaliação em saúde dos modelos teóricos à prática na avaliação de programas e sistemas de saúde**. 2005. p. 65-102.

SOUZA, R. T.. **Esquemas de cestas: o enraizamento social de uma nova forma de comércio**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SURGENOR, D. et al. The impact of video technology on learning: A cooking skills experiment. **Appetite**, v. 114, p. 306-312, 2017.

TIECHER, C. V. **ADAPTAÇÃO E TESTES DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2**. 2019. 112 f. Dissertação (Qualificação de Mestrado.) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

ULIJASZEK, S. J. Human eating behaviour in an evolutionary ecological context. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 61, n. 4, p. 517-526, 2002.

VASQUEZ, A. et al. Community-supported agriculture as a dietary and health improvement strategy: A narrative review. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 117, n. 1, p. 83-94, 2017.

VIDAL, L. A.; PETRY, L. **Desenvolvimento, aplicação e avaliação de um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

World Health Organization. WHO. **Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications**. Washington, D.C.: PAHO. Pan American Health Organization; 2015.

## Anexos

Anexo 1 – Formulário de adequação das receitas culinárias testadas para aplicação nas oficinas

Data:			
Nome do avaliador:			
Nome da preparação:			
<b>Avaliação de Adequação da Preparação</b>			
<b>Características sensoriais</b>	<b>Adequada</b>	<b>Inadequada</b>	<b>Observações</b>
Aparência			
Cor			
Odor			
Textura			
Sabor			
<b>Assinale se você concorda que os critérios foram atingidos (caso considere “NÃO”, por favor explicar o motivo):</b>			
Tempo de preparação		Sim ( ) Não ( )	
Facilidade no preparo		Sim ( ) Não ( )	
Custo acessível		Sim ( ) Não ( )	
Observações:			

Fonte: Tiecher, 2018.

## Apêndices

Apêndice 1 – Questionário de dificuldades encontradas pelos consumidores das CCR com os alimentos das cestas

**1. Quais dessas dificuldades você tem encontrado com os alimentos da cesta?**

- Armazenamento
- Quantidade elevada
- Quantidade baixa
- Variedade/diversidade
- Conhecimento sobre o alimento
- Como preparar os alimentos
- Hábito de consumo dos alimentos
- Criatividade para variar o modo de preparo
- Logística para retirada das cestas
- Valor das cestas
- Desperdício
- Repetição dos alimentos
- Nenhuma dificuldade
- Outros. Qual(is)?

**2. Ocorre desperdício de alimentos da cesta?**

- Sim
- Não

**3. Se sim, quais?**

- Folhosos
- Frutas
- Legumes
- Raízes
- Temperos ou chás

**4. Se sim, por qual desses motivos?**

- Quantidade elevada
- Tempo de espera até o armazenamento
- Alimento não faz parte do hábito alimentar
- Dificuldade em preparar
- Armazenamento inadequado
- Outros

**5. Quanto tempo disponível você tem para preparar suas refeições por dia (minutos)?**

**6. Você teria interesse em participar de oficinas culinárias promovidas pelo Departamento de Nutrição da UFSC?**

- Sim
- Não

**7. Se sim, qual seu telefone e e-mail para contato?**

**8. Que tipo de preparação você tem interesse em aprender?**

- Lanches salgados
- Lanches doces
- Café da manhã
- Almoço
- Jantar
- Outros. Qual(is)

**9. Tem algum alimento que você não consome por motivo de restrição/alergia/intolerância alimentar?**

- Sim
- Não

**10. Se sim, qual(is) o(s) alimento(s)?**

**Muito obrigada pela participação!**

Apêndice 2 – Questionário de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC)

### **Questionário de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha**

O questionário do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha foi adaptado transculturalmente e validado para o Brasil (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017), a partir do instrumento do programa Cooking with a Chef com autorização da professora Margaret Condrasky, da Clemson University, SC, EUA.

#### **Parte 1 – Questionário de caracterização dos participantes**

##### **Informações sociodemográficas e pessoais**

- 1) Sexo:  feminino  masculino
- 2) Idade:        anos
- 3) Estado civil:
 

<input type="checkbox"/> casado(a) ou união estável	<input type="checkbox"/> solteiro(a)
<input type="checkbox"/> divorciado(a)	<input type="checkbox"/> viúvo(a)
<input type="checkbox"/> outros	
- 4) Escolaridade:
 

<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental completo
<input type="checkbox"/> Ensino Médio incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Médio completo
<input type="checkbox"/> Curso técnico incompleto	<input type="checkbox"/> Curso técnico completo
<input type="checkbox"/> Graduação incompleta	<input type="checkbox"/> Graduação completa
<input type="checkbox"/> Pós-graduação incompleta	<input type="checkbox"/> Pós-graduação completa
<input type="checkbox"/> Outros	
- 5) Ocupação:
 

<input type="checkbox"/> Estudante	<input type="checkbox"/> Aposentado(a)
<input type="checkbox"/> Empregado(a)	<input type="checkbox"/> Não trabalha
<input type="checkbox"/> Desempregado(a)	<input type="checkbox"/> Outros
- 6) Caso for estudante, especifique o curso.
- 7) Renda familiar (considerando que o salário mínimo atual está em torno de R\$1.000,00, qual é a sua renda familiar?
 

<input type="checkbox"/> Menos de 1	<input type="checkbox"/> De 1 a 3
<input type="checkbox"/> De 3 a 5	<input type="checkbox"/> De 5 a 7
<input type="checkbox"/> Acima de 7	<input type="checkbox"/> Sem renda
- 8) Cidade e estado de origem: \_\_\_\_\_
- 9) Com quem mora?
 

<input type="checkbox"/> Sozinho(a)	<input type="checkbox"/> Com pais (ou avós)
<input type="checkbox"/> Com cônjuge/companheiro(a)	<input type="checkbox"/> Com filho(a)
<input type="checkbox"/> Com cônjuge/companheiro(a) e filho(a)	<input type="checkbox"/> Com colega(s)

10) Possui filhos?

Sim  Não

11) CCR que participa:

CCR da Saúde – CCS  CCR EFaz – Campeche  
 CCR Deseg – Trindade  CCR Sociesc – Itacorubi  
 CCR CCA – Itacorubi  CCR CRAS – Capoeiras  
 CCR Fetaesc - Barreiros

12) Há quanto tempo participa da CCR: \_\_\_\_\_

13) Considera que sabe cozinhar?

Sim  Não

14) Indique com quem aprendeu a cozinhar:

Mãe/pai/avós/outros da família  Amigos  
 Aula/curso/escola  Livros de receita  
 Internet  Programa de TV  
 Sozinho(a)

15) Tempo disponível para cozinhar por dia (considerar o tempo de pré-preparo, preparo e limpeza. Exemplo 4:10 (4 horas e 10 minutos). Não é necessário registrar os segundos): \_\_\_\_\_

16) Quais equipamentos e utensílios você tem disponível na sua atual residência?

	Tenho	Não tenho	Não conheço
Copos e xícaras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Talheres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colher de pau/plástico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batedor de ovos (fouet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escumadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espátula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espremedor de frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facas de corte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abridor de latas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saca-rolha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afiador de facas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descascador de legumes e verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatiador de legumes (mandolina)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ralador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medidores (de colher, xíc. e vol.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tábua de corte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panela de pressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panela a vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frigideira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grelha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assadeiras e formas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Travessas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tigelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escorredor de massa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peneira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recipiente p/ armazenar comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batedeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Centrífuga de alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liquidificador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Processador/mixer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sanduicheira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geladeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Congelador (freezer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fogão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forno elétrico/gás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17) Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente:			
<input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Fora de casa			
18) Quem é o responsável pelo preparo?			
<input type="checkbox"/> Você <input type="checkbox"/> Outra pessoa <input type="checkbox"/> Compartilhado <input type="checkbox"/> Delivery			
19) Indique o local em que realiza refeição fora de casa habitualmente:			
<input type="checkbox"/> Restaurante Universitário (RU)		<input type="checkbox"/> Restaurante por quilo	
<input type="checkbox"/> Restaurante à la carte		<input type="checkbox"/> <i>fast food</i>	
<input type="checkbox"/> Lanchonete		<input type="checkbox"/> Cafeteria	



## **Parte 2 – Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável**

### **Índice de Disponibilidade e Acessibilidade de Frutas, Legumes e Verduras**

**INSTRUÇÕES:** Esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor assinale **SIM** ou **NÃO** para cada questão

1.	Havia SUCO DE FRUTA 100% natural (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	Sim	Não
2.	Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	Sim	Não
3.	Havia LEGUMES E VERDURAS crus ou cozidos em sua casa na última semana?	Sim	Não
4.	Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	Sim	Não
5.	Na última semana, as FRUTAS, os LEGUMES e as VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar na cozinha?	Sim	Não
6.	Na última semana, havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo de polpa ou suco integral comprado pronto) ou FRUTAS FRESCAS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
7.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
8.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE CONSUMIDOS no almoço ou jantar?	Sim	Não

### **Escala de Atitude Culinária**

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações a seguir:

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita	<b>Discordo fortemente</b>	<b>Discordo</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo fortemente</b>
--	----------------------------	-----------------	----------------------------------	-----------------	----------------------------

9.	Eu não cozinho porque cozinhar ocupa muito o meu tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Preparar comida em casa é mais barato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Cozinhar é frustrante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Eu gosto de testar novas receitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Cozinhar é trabalhoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Cozinhar é cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Escala de Comportamento Culinário**

#### COMPORTAMENTO CULINÁRIO EM CASA

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
16.	Prepara refeições com INGREDIENTES BÁSICOS (ex: pé de alface, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Prepara refeições usando ALIMENTOS PRÉ-PRONTOS/PRONTOS (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Usa uma COMBINAÇÃO de itens FRESCOS e PRÉ-PRONTOS/PRONTOS para PREPARAR UMA REFEIÇÃO em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Reaquece ou usa SOBRAS DE COMIDA para consumir em outras refeições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Reaquece as sobras DE UM ALMOÇO ou JANTAR PREPARADO EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PREPARADA EM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CASA para fazer um NOVO PRATO					
-------------------------------	--	--	--	--	--

COMPORTAMENTO CULINÁRIO RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA						
<b>INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.</b>						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
22.	Reaquece as sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para consumir no ALMOÇO ou no JANTAR EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para fazer um NOVO PRATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b><u>Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> no Uso de Técnicas Culinárias e no Preparo das Refeições</u></b>					
<b>INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)</b>					
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante

<b>27.</b>	Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>28.</b>	Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>29.</b>	Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>30.</b>	Usar faca com habilidade na cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>31.</b>	Planejar refeições nutritivas (saudáveis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>32.</b>	Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>33.</b>	Cozinhar em água fervente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>34.</b>	Cozinhar em fogo brando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35.	Cozinhar no vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	Fritar com muito óleo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	Saltear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	Refogar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	Chapear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	Cozinhar com a técnica pochê	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	Assar em forno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	Assar na churrasqueira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	Ensopar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	Utilizar o forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos**

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em preparar ou utilizar os seguintes alimentos: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
45.	Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis, ervilha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46	Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Frutas (ex: laranja, melancia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49	Especiarias (ex: pimenta, canela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50	Vinagres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51	Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52	Raspas de cascas de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos**

**INSTRUÇÕES:** Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante (em relação à sua capacidade) em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)

<sup>1</sup> Autoeficácia refere-se à confiança dos indivíduos em desempenhar determinadas tarefas.

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
54.	Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.	Comer o recomendado de 3 porções <sup>2</sup> de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias**

**INSTRUÇÕES:** Para cada questão a seguir (57-62), assinale a opção que você considera ser a mais adequada. Por favor, escolha somente **UMA** resposta.

57. **Cozinhar batatas rapidamente em água fervente e, em seguida, colocar em água gelada para conservá-las por mais tempo ou evitar o seu escurecimento é um exemplo de:**

<sup>2</sup> Porção refere-se à quantidade usual de alimentos prontos para o consumo, podendo ser medida em utensílios caseiros como xícaras, copos, colheres (ex: ½ xícara de aveia, 1 copo de leite, 2 colheres de sopa de arroz, etc) ou em unidades (ex: 1 rodela de abacaxi, 1 maçã, 1 fatia de melão)



	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Branquear</li> <li>* Escaldar</li> <li>* Chapear</li> <li>* Não sei</li> </ul>
<b>58.</b>	<b>Se uma receita pede para você saltear uma cebola, você deveria cozinhá-la:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Em um cesto de uma panela a vapor com água fervente</li> <li>* Em uma panela com uma quantidade pequena de óleo quente</li> <li>* Em uma panela com uma quantidade pequena de água</li> <li>* Não sei</li> </ul>
<b>59.</b>	<b>A Batata “em cubos” devem ser cortadas:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Em pedaços longos, na forma de palitos finos</li> <li>* Em pedaços bem pequenos, de tamanhos irregulares</li> <li>* Em pedaços regulares</li> <li>* Não sei</li> </ul>
<b>60.</b>	<b>A água está começando a ferver quando:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* O vapor começa a se formar</li> <li>* Pequenas bolhas surgem e se acumulam no fundo e nas laterais da panela</li> <li>* Bolhas sobem rapidamente e se rompem na superfície</li> <li>* Não sei</li> </ul>
<b>61.</b>	<b>A Batata doce é assada quando ela é:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Cozida sem líquido em forno</li> <li>* Cozida com líquido na assadeira em forno</li> <li>* Cozida no forno com uma pequena quantidade de líquido na fôrma coberta</li> <li>* Não sei</li> </ul>
<b>62.</b>	<b>Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Branqueamento</li> <li>* Preparo</li> <li>* Pré-preparo</li> <li>* Não sei.</li> </ul>
<b>INSTRUÇÕES: Para as questões 63-64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.</b>	
<p><b><i>Vitamina de banana e mel</i></b></p> <p>1 banana cortada em rodela</p> <p>1 copo (200ml) de leite integral gelado</p> <p>1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido</p> <p>Em um liquidificador, bata a banana, o leite e o mel em velocidade alta até a mistura ficar homogênea. Sirva imediatamente. Rendimento: 1 porção.</p>	

**63. Para medir precisamente 1 copo de leite para esta receita:**

- \* Coloque um copo medidor para líquidos em cima de uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado
- \* Segure um copo medidor para ingredientes secos ao nível dos olhos e despeje o leite de um outro recipiente até o nível desejado
- \* Coloque um copo medidor para ingredientes secos em uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado
- \* Não sei

**64. Qual é o melhor utensílio para medir precisamente o mel nesta receita?**

\*



\*



\*



\*

\* Não sei

### Apêndice 3 – Termo de consentimento livre e esclarecido



## **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado(a) a participar das oficinas culinárias virtuais propostas pelo projeto “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis (CCR)”, como também do preenchimento de um questionário que avalia as habilidades culinárias antes e após a realização das oficinas culinárias. Esta pesquisa está associada a um projeto desenvolvido pelo Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, sob coordenação da prof<sup>a</sup> Greyce Luci Bernardo. As oficinas culinárias têm como foco a promoção da alimentação saudável e sustentável através de um maior incentivo à compra de alimentos locais e orgânicos. Também visam o desenvolvimento de habilidades culinárias as quais podem melhorar a qualidade da alimentação da população, além de contribuir para a sustentabilidade do sistema alimentar.

O projeto inclui a realização de três oficinas culinárias virtuais, de 1:30h cada, com momentos de discussão de conteúdos e troca de experiência entre os participantes. Além das oficinas, você preencherá um questionário em três momentos: o primeiro antes de iniciar as oficinas, o segundo logo após o término e o terceiro 6 meses após o término das oficinas. O questionário será preenchido de forma online por meio da plataforma *Google Forms*.

Informamos que essa pesquisa tem como risco: cansaço ou aborrecimento ao responder o questionário; cansaço ao participar de reuniões online; constrangimento em função de reflexões e discussões sobre hábitos alimentares e habilidades culinárias. Ressaltamos que pode ocorrer quebra do sigilo das informações mesmo que involuntária e não intencional, cujas consequências serão tratadas nos termos da lei. A participação do projeto não tem nenhum custo econômico para os participantes e você não receberá qualquer valor em dinheiro pela sua participação. Caso você tenha alguma despesa extraordinária associada à pesquisa, você será ressarcido nos termos da lei.

Por meio deste termo garantimos os seguintes direitos ao participante: (a) participação voluntária; (b) solicitar, a qualquer momento, informações e esclarecimentos sobre esta pesquisa; (c) sigilo absoluto sobre nomes e dados socioeconômicos, bem como quaisquer outras informações que possam levar à identificação pessoal; (d) possibilidade de se negar a responder qualquer pergunta ou a fornecer informações que julgue prejudiciais à sua integridade física, moral e social; (e) uso restrito para análise e divulgação dos dados; (f) desistir, a qualquer tempo, de participar da pesquisa; (g) indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Os pesquisadores obrigam-se a dirigir e conduzir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12, a qual trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa. Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor contatar a pesquisadora responsável Prof<sup>a</sup>. Greyce Luci Bernardo (Email: greyce.bernardo@ufsc.br, telefone (48) 9.9968-3794), endereço: Rua Delfino Conti, S/N, Campus Trindade – Florianópolis, SC. Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Nutrição, Sala 209. Qualquer dúvida sobre os aspectos éticos pode ser esclarecida com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH) da Universidade Federal de Santa Catarina, responsável por aprovar a realização deste estudo. Endereço: Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC, CEP 88.040-400, Contato: (48) 3721-6094, cep.propesq@contato.ufsc.br. O CEPSH é um órgão colegiado interdisciplinar, deliberativo, consultivo e educativo, vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina, mas independente na tomada de decisões, criado para defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos.

Dessa forma, se você concorda em participar da pesquisa como consta nas explicações e orientações acima, assinale a caixa de marcação correspondente. O aceite a este TCLE será realizado de forma online, respeitando assim, o isolamento social recomendado durante a pandemia da COVID-19. Favor inserir o seu e-mail no local correspondente abaixo para receber uma cópia do TCLE assinado pela pesquisadora responsável.

Li e concordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da pesquisa “Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa células de consumidores responsáveis”.

\_\_\_\_\_ (E-mail para recebimento do TCLE)

**Greyce Luci Bernardo (pesquisadora responsável)**