

DESPERTANDO O INTERESSE POR PANCS NO AMBIENTE ESCOLAR RURAL: UMA ABORDAGEM PRÁTICA

AWAKENING INTEREST IN PANCS IN THE RURAL SCHOOL ENVIRONMENT: A PRACTICAL APPROACH

Francielly Vieira de Brito ¹

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3577-014X>

Wanderley da Silva

<https://orcid.org/0000-0002-0849-4928>

Resumo:

A crescente busca por diversificação alimentar e práticas sustentáveis direciona o interesse para as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), espécies vegetais com significativo potencial nutritivo e ecológico, frequentemente negligenciadas apesar de sua ocorrência abundante em diversos ambientes. Reconhecendo o contexto escolar como espaço estratégico para a conscientização sobre alimentação saudável, a presente pesquisa objetivou incentivar o cultivo e o consumo de PANCs em um cenário escolar rural. Para tanto, desenvolveu-se uma intervenção que envolveu palestra informativa, atividade prática de plantio e degustação de pratos elaborados com PANCs. A metodologia adotada foi uma abordagem qualitativa, com coleta de dados realizada por meio de caderno de campo e questionário aplicado aos estudantes participantes. Os resultados revelaram um desconhecimento inicial das PANCs pelos alunos, embora residam em zona rural. Após a intervenção, os estudantes demonstraram compreensão do termo PANCs, expressaram satisfação com os pratos degustados e manifestaram a intenção de compartilhar o conhecimento adquirido com seus familiares, visando a introdução dessas plantas na alimentação familiar. A pesquisa destaca o potencial de intervenções educativas no ambiente escolar para a valorização das PANCs e a promoção de hábitos alimentares mais diversificados e sustentáveis.

Palavras-chave: PANCs. Biodiversidade. Alimentação. Consciência.

Abstract:

The growing search for dietary diversification and sustainable practices is driving interest to Non-Conventional Food Plants (PANCs: *Plantas Alimentícias Não Convencionais*), plant species with significant nutritional and ecological potential, often neglected despite their abundant occurrence

¹ Professora no Centro Estadual de Educação Rural de Águia Branca. Doutoranda em Ciência, Tecnologia e Inovação em Agropecuária (UFRRJ). E-mail: francie.p.vieira@hotmail.com.

² Professor na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Doutor em Políticas Públicas e Formação Humana pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). E-mail: wanderleyws17@gmail.com.

in various environments. Recognizing the school context as a strategic space for raising awareness about healthy eating, this research aimed to encourage the cultivation and consumption of PANCs in a rural school setting. Therefore, an intervention that involved an informative lecture, a hands-on planting activity and tasting dishes prepared with PANCs was developed. The methodology adopted was a qualitative approach, with data collection carried out through field notebooks and survey applied to the participating students. The results revealed an initial lack of knowledge of PANCs among the students, despite living in a rural area. After the intervention, the students demonstrated understanding of the term PANCs, they expressed satisfaction with the tasted dishes, and they showed an intention to share the knowledge acquired with their families, aiming at introduction of these plants into their family diet. The research highlights the potential of educational interventions in the school environment to value PANCs and to promote more diverse and sustainable eating habits.

Keywords: PANCs. Biodiversity. Food. Consciousness.

INTRODUÇÃO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), termo cunhado por Kinupp (2007), englobam espécies vegetais, espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas, que não integram o cardápio habitual da maioria da população. Essas plantas apresentam partes comestíveis diversas, como raízes tuberosas, bulbos, folhas, brotos, flores e frutos, e frequentemente ocorrem em terrenos baldios, sendo erroneamente classificadas como ervas daninhas e, conseqüentemente, negligenciadas apesar de seu significativo potencial nutritivo e ecológico (Kinupp, 2007).

Ranieri (2017) complementa essa definição explicitando que o atributo “alimentícia” se refere ao seu uso na nutrição humana, enquanto “não convencionais” indica sua limitada comercialização em larga escala. Kinupp (2007) ressalta a vasta biodiversidade brasileira como uma fonte promissora de alimentos saudáveis, saborosos e visualmente atrativos, capazes de enriquecer a dieta da população. Tais plantas, frequentemente encontradas em áreas residenciais, demandam ações para sua reintrodução e valorização alimentar.

Dados do Inquérito Nacional de Alimentação 2017-2018, envolvendo 34.003 indivíduos com dez anos ou mais, revelaram um elevado consumo de arroz (76,6%), feijão (72%), pães (50,9%) e carne bovina (38,2%), contrastando com a baixa ingestão de frutas (30%) e hortaliças (44,5%), evidenciando uma lacuna na diversidade alimentar da população brasileira (Rodrigues, 2022, p. 62). Adicionalmente, Kinupp e Barros (2008) observaram que, mesmo em áreas rurais, o conhecimento e a utilização das PANCs são limitados devido ao desconhecimento de seu valor nutricional e das formas de preparo.

No noroeste do Espírito Santo, a ocorrência de PANCs é comum; contudo, estas são frequentemente consideradas ervas daninhas e acabam sendo subutilizadas na alimentação local. Diante desse contexto, o presente estudo teve como objetivo geral incentivar o cultivo e o consumo de PANCs por intermédio de uma intervenção de conscientização sobre seu valor nutritivo na alimentação humana realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta”, localizada na zona rural do município de Águia Branca, noroeste do estado do Espírito Santo.

METODOLOGIA

A presente pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, alinhada à perspectiva de Minayo (2003), que enfatiza a compreensão da realidade social dos sujeitos para o desenvolvimento de uma análise profunda dos elementos qualitativos essenciais. Esse método se mostrou pertinente para investigar as percepções e experiências dos estudantes em relação às PANCs em seu contexto escolar e familiar.

A coleta de dados foi realizada por meio de duas ferramentas principais: o questionário e o caderno de campo. O questionário, conforme definido por Lakatos e Marconi (2007), “[...] consistiu em uma série organizada de perguntas, predominantemente semiestruturadas” e foi aplicado aos estudantes para identificar seus conhecimentos prévios sobre alimentação e suas impressões após a intervenção com as PANCs. A linguagem do questionário buscou ser acessível aos participantes, garantindo a compreensão das questões. Complementarmente, o caderno de campo foi utilizado pela pesquisadora para registrar observações detalhadas, anotações sobre as atividades desenvolvidas e reflexões analíticas ao longo de todo o processo de pesquisa.

O estudo envolveu a participação de 41 estudantes dos 7º e 8º anos do ensino fundamental da Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta”, com idades entre 11 e 14 anos. A amostra foi constituída pela totalidade dos estudantes dessas turmas, os quais, em sua maioria, são filhos de pequenos agricultores, meeiros e assentados da região rural onde a escola está inserida.

A pesquisa foi conduzida em etapas sequenciais. Inicialmente, foi realizada a inserção da pesquisadora no ambiente escolar por meio da participação em atividades cotidianas, interação com professores e análise do Projeto Político Pedagógico (PPP) da instituição. Essa etapa visou aprofundar a compreensão do contexto histórico, socioeconômico e da proposta pedagógica da escola.

A familiarização com o conceito de PANCs ocorreu pela realização de uma palestra informativa no auditório da escola. Subsequentemente, foi organizada uma atividade prática de plantio de diversas espécies de PANCs na horta escolar e em áreas adjacentes com a colaboração de alguns estudantes. Então, foram preparados pratos utilizando algumas espécies de PANCs encontradas com facilidade na região, promovendo a degustação entre os participantes.

A aplicação do questionário semiestruturado buscou identificar as percepções dos estudantes sobre sua alimentação e suas impressões em relação às PANCs após as atividades. Finalmente, foi distribuído um *folder* educativo sobre PANCs aos alunos, com o objetivo de disseminar o conhecimento para seus familiares.

CAMPO DA PESQUISA

A pesquisa foi conduzida na Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta”, localizada na zona rural do município de Águia Branca, noroeste do estado do Espírito Santo (coordenada geográfica aproximada: 19°03'52.6"S 40°41'05.3"W). Fundada em 1975 e municipalizada em 2005, a clientela escolar é composta predominantemente por filhos de pequenos agricultores, meeiros e assentados das comunidades rurais adjacentes, como o Córrego Beija-flor, o Córrego Parado, o Córrego Santana, o Córrego da Pedra Bonita, o Córrego Aparecidinha, o Ebenézer e o Córrego da Onça. Essa população reside em um contexto geográfico no qual as PANCs são frequentemente encontradas, embora seu conhecimento e consumo sejam limitados, conforme apontado na introdução deste estudo.

A filosofia pedagógica da Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta”, conforme seu Projeto Político Pedagógico (2019, p. 10), enfatiza a oferta de educação de qualidade e a valorização da pessoa humana, buscando formar sujeitos participativos, solidários e críticos, com respeito ao próximo e ao meio ambiente. A localização da escola, em uma região com potencial para a ocorrência de PANCs e atendendo a uma comunidade com forte ligação com a agricultura, torna-a um cenário relevante para a investigação sobre o conhecimento e o potencial de introdução dessas plantas na alimentação escolar e familiar.

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL E TERAPÊUTICA DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

As PANCs representam um grupo de espécies vegetais que, apesar de seu potencial nutritivo e terapêutico, ainda são pouco exploradas e utilizadas na alimentação convencional. Essas plantas, muitas vezes consideradas espontâneas ou de uso tradicional, têm ganhado destaque devido à sua riqueza em nutrientes, compostos bioativos e propriedades medicinais, contribuindo para a diversificação alimentar e a promoção da saúde (Kinupp, 2008).

A importância nutricional das PANCs reside na sua composição rica em vitaminas, minerais, fibras e compostos fenólicos, que podem superar os níveis encontrados em plantas mais comuns na dieta. Estudos indicam que muitas dessas espécies apresentam teores elevados de proteínas, minerais essenciais e antioxidantes, o que reforça seu potencial para complementar a alimentação, especialmente em populações vulneráveis ou em regiões de difícil acesso a alimentos convencionais (Biondo *et al.*, 2018). Além disso, a inclusão de PANCs na dieta pode contribuir para o aumento da diversidade alimentar, fator fundamental para a manutenção da saúde e a prevenção de deficiências nutricionais.

No âmbito terapêutico, diversas espécies de PANCs têm propriedades medicinais reconhecidas na medicina tradicional. Compostos bioativos presentes nessas plantas, como flavonoides, carotenoides, taninos e alcaloides, têm demonstrado atividades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas e anticancerígenas em estudos laboratoriais. Essas ações sugerem que o consumo regular de certas PANCs pode auxiliar na prevenção e no tratamento de diversas doenças crônicas, além de fortalecer o sistema imunológico (Kinupp; Barros, 2008).

A valorização e o uso racional das PANCs também representam uma estratégia sustentável, pois muitas espécies crescem espontaneamente em ambientes naturais ou em sistemas de agricultura de baixo impacto, contribuindo para a conservação da biodiversidade e a redução do uso de insumos agrícolas convencionais. Além disso, sua incorporação na alimentação pode impulsionar o resgate de conhecimentos tradicionais e culturais, fortalecendo a identidade local e promovendo o desenvolvimento de cadeias produtivas sustentáveis (Fonseca *et al.*, 2018).

Diante do exposto, é evidente que as PANCs desempenham um papel relevante tanto do ponto de vista nutricional quanto terapêutico e identitário de reconhecimento cultural do território. Sua potencialidade para diversificar a dieta, promover a saúde e contribuir para a sustentabilidade ambiental reforça a necessidade de estudos aprofundados, políticas públicas de incentivo e ações educativas que promovam seu reconhecimento e uso racional na alimentação moderna.

RESULTADOS E DISCUSSÃO PARCIAL: CONTEXTO ESCOLAR, PPP E DINÂMICAS FORMATIVAS

Esta seção apresenta e discute aspectos relevantes oriundos da observação e coleta de dados no ambiente escolar, com ênfase nas dinâmicas formativas identificadas durante as atividades da pesquisa. A análise inicial considerou o Projeto Político Pedagógico (PPP) da Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta” como um documento orientador das práticas pedagógicas e da filosofia institucional.

ANÁLISE DO AMBIENTE ESCOLAR À LUZ DO PROJETO POLÍTICO PEDAGÓGICO

A Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta” está localizada em uma área rural no município de Águia Branca, atendendo predominantemente a uma população de famílias de baixa renda, cujo modo de vida está intrinsecamente ligado à agricultura e que apresenta, em geral, um baixo nível de escolaridade formal.

O PPP da escola explicita o compromisso institucional em:

Oferecer uma educação de qualidade, a fim de agregar valores, competências e habilidades que atendam às necessidades dos seus alunos, promovendo a formação de cidadãos conscientes, comprometidos com a justiça, a paz e o desenvolvimento sustentável da sociedade (PPP, 2019, p. 2).

Com essa perspectiva, a instituição reconhece a educação como o fundamento para o desenvolvimento integral dos estudantes, capacitando-os a compreender seu papel na sociedade e a atuar como agentes de transformação em seu contexto. A escola busca, por meio de projetos interdisciplinares, abordar questões sociais relevantes para seus estudantes, promovendo valores humanos e educacionais que contribuam para a formação de indivíduos autônomos, com valorização de sua identidade e da cultura local.

O Projeto Político Pedagógico da Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta” (2019) emerge como o documento central que orienta as ações pedagógicas e administrativas da instituição de ensino. Concebido como um planejamento estratégico de natureza coletiva e contínua, o PPP enfatiza a construção da identidade escolar e o engajamento da comunidade educativa em prol de uma sociedade mais justa e democrática. Sua essência reside na proposição de um movimento de superação do presente em direção a um futuro almejado, por meio de ações planejadas e intencionais.

A imersão no ambiente escolar e a interação direta com seus membros durante a pesquisa proporcionaram percepções cruciais para a interpretação dos dados. As atividades observadas e analisadas permitiram uma compreensão aprofundada da realidade vivenciada pelos participantes da comunidade escolar.

A organização geral da instituição destacou-se pela atuação presente e ética da diretora na gestão administrativa (documentação, matrículas, atendimento ao público etc.). O corpo funcional demonstrou proatividade e satisfação no exercício de suas funções, sinalizando um ambiente de trabalho colaborativo. No âmbito pedagógico, a equipe docente manifestou preocupação com a qualidade do ensino e a busca por soluções para os desafios educacionais, revelando um

compromisso profissional com a construção do conhecimento. Os estudantes, por sua vez, apresentaram um comportamento calmo, com aparente ausência de conflitos, mas com alguns casos de *bullying* durante o período de observação.

METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO: PALESTRA SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCS)

A etapa inicial da intervenção educativa na Escola Municipal de Ensino Fundamental “Pedra Torta” consistiu na realização de uma palestra com o objetivo de introduzir o conceito e a relevância das PANCs aos estudantes. A palestra buscou estabelecer uma conexão entre o universo das PANCs e a realidade cotidiana dos jovens, enfatizando o potencial para uma alimentação saudável a partir de recursos disponíveis em seu entorno doméstico e representando uma alternativa econômica à aquisição de hortaliças convencionais no mercado.

Inicialmente, buscou-se identificar o conhecimento prévio dos estudantes acerca do termo PANCs. Ao serem questionados sobre o significado da sigla, as respostas revelaram um desconhecimento significativo, com associações equivocadas a gêneros musicais ou a tipos específicos de plantas. A apresentação formal do conceito de PANCs despertou o interesse dos estudantes, gerando um engajamento ativo por meio de questionamentos diversos sobre o tema.

O conteúdo da palestra foi estruturado com base no *Guia Prático de PANC*, de Ranieri (2017), um material de referência acessível *on-line* pela plataforma Google. Os principais tópicos abordados incluíram: a definição de PANCs, sua importância sob as perspectivas nutricional e ecológica, as características distintivas, os aspectos de segurança alimentar, as modalidades de consumo e a identificação de espécies de PANCs comumente encontradas na região geográfica da escola.

METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO: IMPLANTAÇÃO DE CULTIVO DE PANCS NO AMBIENTE ESCOLAR

Visando a promoção do conhecimento prático e da disponibilidade de PANCs, realizou-se o plantio de diversas espécies na horta e em áreas adjacentes à escola. A seleção das espécies considerou sua adaptabilidade ao clima local, potencial produtivo e relevância para a alimentação humana, conforme referenciado em literatura especializada (Ranieri, 2017).

Na horta escolar, implementou-se o cultivo de *Xanthosoma taioba* (taioba), espécie reconhecida por sua resiliência climática e produção contínua ao longo do ano, garantindo a disponibilidade de hortaliças para a merenda escolar mesmo durante os períodos de maior temperatura. Ranieri (2017) descreve a taioba como um elemento tradicional da culinária caipira, com folhas de sabor excelente que devem ser consumidas cozidas ou branqueadas, sendo também versátil para preparações como charutinhos e rocamboles vegetais. Ainda, o autor destaca a comestibilidade do talo, preparado separadamente, e sua relevância em outras culinárias.

Adicionalmente, cultivou-se *Stachys byzantina* (peixinho da horta), outra espécie adaptada às condições climáticas da região e valorizada por seu sabor que remete ao peixe, conferindo-lhe o apelido de “carne dos vegetarianos”. Segundo Ranieri (2017, p. 33), “[...] suas folhas aveludadas são frequentemente consumidas empanadas e fritas, assemelhando-se a um petisco de peixe, e

também podem ser incorporadas em lasanhas, massas e risotos”. O autor ressalta a necessidade de solo fértil e pleno sol para seu cultivo, classificando-a também como planta ornamental.

Nas áreas circundantes à escola, foram plantadas mudas de *Musa sp.* (banana). Para Ranieri (2017), embora consumida amplamente no Brasil, a banana verde foi explorada como PANC, assim como o seu umbigo (ou coração da bananeira), valorizado por seu sabor similar ao palmito e potencial substituto do presunto em preparações vegetarianas.

Para Ranieri:

A Banana Verde é usada na América Central como legume, de uso equivalente ao da batata e do inhame. Rica em amido resistente, é famosa na culinária natural. Os frutos devem ser cozidos com a casca, que também é comestível. O coração ou umbigo da bananeira, cortado em rodela e aferventado, tem sabor próximo ao do palmito e é usado na culinária caipira em recheios de tortas e pastéis (Ranieri, 2017, p. 17).

Nas bordas das calçadas da área posterior da escola, cultivou-se *Talinum paniculatum* (beldroegão). Essa PANC, além de seu valor nutricional (rica em minerais essenciais), apresenta características ornamentais, sendo adequada para o embelezamento de jardins e adaptável a climas quentes com baixa demanda hídrica.

Chamada de major-gomes, maria-gorda ou língua-de-vaca, é nativa, espontânea, resistente e ornamental, com flores rosadas. Suas folhas são usadas em saladas, cozidas ou refogadas. Muito produtiva, de fácil cultivo em vasos a pleno sol. Rica em magnésio, cálcio, zinco e proteínas (Ranieri, 2017, p. 17).

O autor descreve o beldroegão como uma planta nativa, espontânea, resistente e ornamental, com folhas utilizadas em saladas, preparações cozidas ou refogadas e de fácil cultivo em vasos sob sol pleno.

Em áreas livres da escola, realizou-se o plantio de *Pereskia aculeata* Mill (ora-pro-nóbis), uma hortaliça adaptável a diversos tipos de solo e amplamente utilizada na culinária mineira, reconhecida por seu alto teor de proteínas e fibras. Ranieri (2017) destaca seu sabor neutro e suculento, sendo incorporada em pratos como feijão, polenta e recheios, além de ser utilizada como corante verde. O autor menciona seu cultivo rústico e potencial ornamental em muros e cercas, bem como a comestibilidade de seus frutos.

Neutra e suculenta, é querida por seu alto teor de proteínas e de fibras. Famosa em MG é usada no feijão, na polenta e no recheio de massas e salgados. Usada como corante verde para massas. Para não soltar baba, não deve ser picada. Seu cultivo é rústico e fica linda em muros e cercas. Há várias espécies de ora-pro-nóbis, todas aparentadas. Os frutos são comestíveis (Ranieri, 2017, p. 32).

A implementação do cultivo e a valorização dessas PANCs foram motivadas por sua resiliência e potencial produtivo em diferentes estações do ano, contrastando com a sazonalidade de outras hortaliças convencionais cultivadas na horta escolar (couve, cebolinha, salsa, coentro e alface), cuja produção é limitada aos períodos de outono e inverno devido às altas temperaturas. A diversificação da horta com PANCs visa enriquecer a merenda escolar com uma variedade de nutrientes e oferecer aos estudantes a oportunidade de consumir alimentos cultivados no próprio

ambiente escolar. Adicionalmente, durante as atividades, enfatizou-se a importância da segurança alimentar, orientando os estudantes sobre a necessidade de identificar corretamente as espécies e verificar as condições de higiene e saúde dos locais de coleta.

METODOLOGIA DA INTERVENÇÃO: PREPARAÇÃO E DEGUSTAÇÃO DE PRATOS À BASE DE PANCS

Como etapa culminante da intervenção, realizou-se uma atividade prática de preparação e degustação de pratos elaborados com PANCS facilmente encontradas na região. A atividade envolveu a participação de estudantes do 8º ano, proporcionando-lhes a oportunidade de identificar sensorialmente as características organolépticas dessas plantas e formular suas próprias percepções gustativas. Ainda, foram distribuídos *folders* educativos contendo informações sobre as PANCS e receitas de pratos, com o objetivo de facilitar a disseminação do conhecimento adquirido aos seus familiares.

O primeiro prato oferecido foi a polenta com *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis). De preparo simples e representativo da culinária regional do noroeste do Espírito Santo, a adição da ora-pro-nóbis visou enriquecer nutricionalmente o prato, que teve uma aceitação majoritariamente positiva entre os estudantes.

Em seguida, foi servido um refogado de *Sonchus oleraceus* (serralha), uma PANC comum na região. Ranieri (2017) descreve a serralha como uma planta tradicional, frequentemente refogada com alho e utilizada como acompanhamento em refeições.

Planta do tempo das vovós, para matarmos as saudades da comida da roça. É consumida refogada em alho e acompanhada de feijão, polenta, angu ou cozidos. Para suavizar seu amargor, deixar de molho em água fria ou usar caldo de laranja lima. Não deve ser confundida com a planta emília, serrallinha ou pincel-de-estudante (*Emilia sonchifolia*), de flores vermelhas, cujo uso na alimentação não é recomendado cientificamente (Ranieri, 2017, p. 34).

Desse modo, o autor destaca a necessidade de técnicas para suavizar seu sabor amargo e a importância de não confundir com outras espécies não comestíveis. A aceitação desse prato foi menor, com muitos estudantes relatando o sabor amargo, embora alguns acreditassem que seus familiares apreciariam.

Outra preparação oferecida foi o pastel com recheio de *Xanthosoma taioba* (taioba), apresentando uma alternativa de recheio mais saudável para um prato popular entre os brasileiros. A incorporação da taioba em um pastel teve como objetivo demonstrar a versatilidade das PANCS em diferentes tipos de preparações culinárias. O pastel obteve alta aceitação entre os estudantes, que reconheceram o potencial para tornar o prato mais saudável com ingredientes acessíveis.

O *Stachys byzantina* (peixinho da horta) empanado também despertou o interesse dos estudantes devido à forma de preparo e ao sabor característico, que remete ao peixe. A degustação resultou em relatos positivos sobre o sabor, motivando os estudantes a expressarem o desejo de cultivar a planta em suas residências.

A atividade de degustação demonstrou aos estudantes que as PANCS, frequentemente desvalorizadas e rotuladas como ervas daninhas, representam uma fonte de alimento nutritiva, saborosa e acessível. A experiência sensorial proporcionou uma oportunidade para desconstruir o

preconceito em relação ao consumo de plantas não convencionais e reconhecer seu valor. Além disso, a percepção do potencial alimentar e econômico dessas plantas pode incentivar o cultivo e a comercialização, promovendo uma reflexão sobre os padrões alimentares predominantes na sociedade.

RESULTADOS DA PESQUISA: PERCEPÇÕES E HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES EM RELAÇÃO ÀS PANCS

Para avaliar o impacto da intervenção educativa e investigar as percepções dos estudantes em relação às PANCS, aplicou-se um questionário aos participantes da pesquisa. Os dados coletados permitiram traçar um panorama socioeconômico da comunidade escolar e analisar as mudanças no conhecimento e nas intenções de consumo dos estudantes em relação às PANCS.

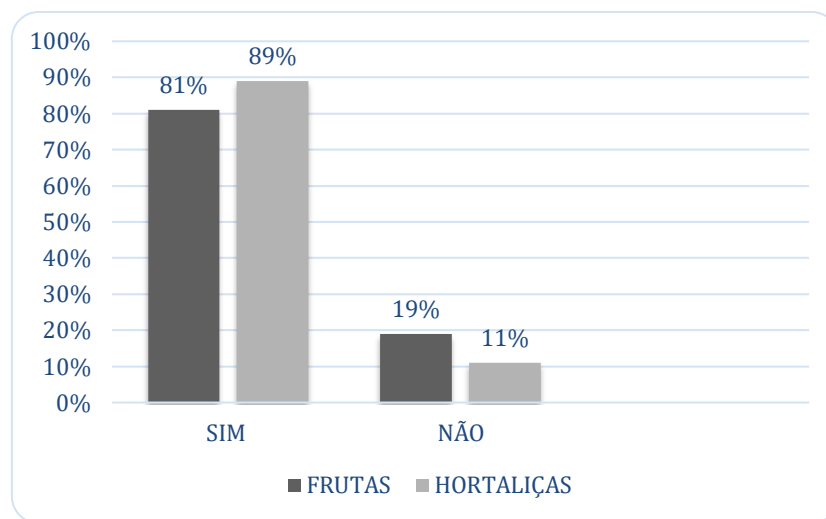
Os resultados do questionário revelaram que a totalidade dos estudantes reside na zona rural, e a principal ocupação de seus responsáveis está ligada à agricultura, predominantemente ao cultivo de café Conilon. Outras culturas significativas na economia local incluem cacau, coco, milho, banana, pimenta do reino e feijão. Uma parcela da comunidade também obtém sustento de outros setores, como o serviço público, construção civil, comércio e mineração (especificamente granito).

A análise da principal fonte de renda familiar indicou que a economia da comunidade é predominantemente agrária (79%). Em segundo lugar (20%), identificaram-se famílias com fontes de renda diversificadas, combinando atividades rurais e urbanas. Uma minoria (1%) tem empregos exclusivamente em setores não rurais.

Considerando o contexto brasileiro de elevado uso de agrotóxicos, a valorização da produção de alimentos para autoconsumo emerge como um aspecto relevante. A questão sobre a posse de horta residencial revelou que apenas 47% dos estudantes têm essa prática em suas casas. Apesar da existência do projeto “Horta” na escola e da localização rural das residências, a baixa prevalência de hortas domésticas sugere uma lacuna na conexão direta dos estudantes com a produção de alimentos. Esse dado contrasta com os objetivos do Projeto Político Pedagógico (2019) da instituição, que visa fortalecer os vínculos dos estudantes com a terra e promover uma exploração agrícola mais racional.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa (2007) enfatiza o papel da escola, da família e de outras instituições na abordagem dos problemas alimentares, assim como na promoção de uma sociedade mais saudável. Nesse sentido, a temática da origem e produção dos alimentos se mostra crucial no ambiente escolar, incentivando a reflexão sobre as práticas de consumo e a importância da produção local, quando viável.

Os dados do questionário indicam uma predisposição dos estudantes ao consumo de frutas e hortaliças, conforme ilustrado no Gráfico 1:

Gráfico 1 – Consumo de frutas e hortaliças

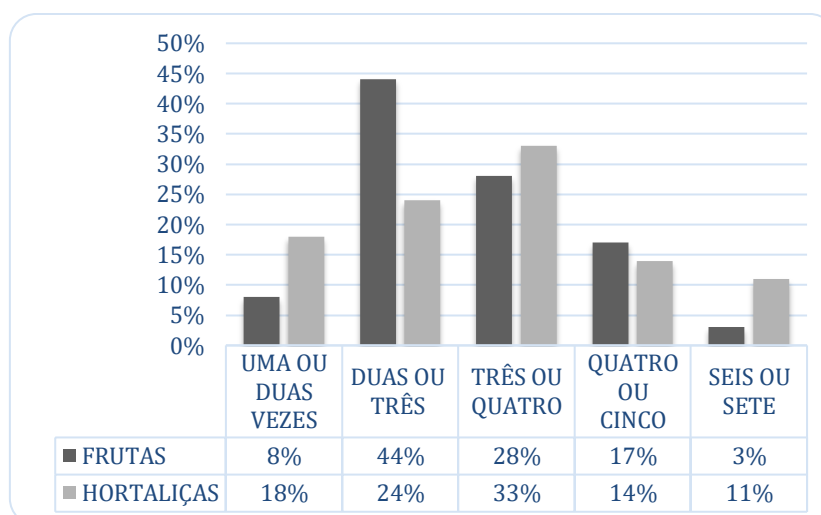
Fonte: elaborado pelos autores.

O *Guia Alimentar para a População Brasileira*, de autoria de Santana; Furtado; Pinho (2014) reforça a importância do consumo diário desses alimentos para a manutenção do peso saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, com evidências sugerindo um consumo regular de 400 g/dia.

Entretanto, o gráfico revela um consumo semanal de frutas e hortaliças que pode ser considerado aquém do recomendado, apesar da abundância de frutas típicas na região. Esse achado sugere uma possível preferência por alimentos processados e adquiridos no mercado, cuja procedência alimentar nem sempre é clara. A persistência dessa preferência por alimentos processados e ultraprocessados em detrimento das opções frescas e regionais representa um desafio significativo para a saúde pública no Brasil.

A alta disponibilidade e o apelo desses produtos, muitas vezes com *marketing* agressivo e preços acessíveis, contribuem para um padrão alimentar desequilibrado, diretamente associado ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes e hipertensão. Em longo prazo, essa tendência pode impactar negativamente a segurança alimentar e nutricional da população, exigindo ações integradas de políticas públicas e educação em saúde para reverter esse cenário e promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Essa realidade se manifesta no consumo semanal de frutas e hortaliças, conforme ilustrado no Gráfico 2:

Gráfico 2 – Consumo semanal de frutas e hortaliças

Fonte: elaborado pelos autores.

Apesar de viverem em zona rural e terem uma grande abundância de frutas típicas da região, como banana, manga, goiaba, coco, acerola, cacau, abacate, jambo, laranja, jabuticaba etc., os jovens consomem alimentos comprados no mercado (os quais, na maioria das vezes, não têm procedência alimentar) em vez de alimentos saudáveis. O benefício do consumo de frutas e hortaliças para a saúde humana é cientificamente estabelecido. Nesse contexto, as PANCs emergem como um grupo de hortaliças com potencial para enriquecer ainda mais uma dieta saudável, frequentemente apresentando características de cultivo orgânico.

Os estudantes participantes da presente pesquisa demonstraram compreensão do termo PANCs após a realização de uma palestra informativa. Tal achado ecoa a perspectiva de Polesi e colaboradores (2017, p. 24), que enfatizam:

O crescente estreitamento de nossa base alimentar evidencia a necessidade urgente de buscarmos alternativas, conhecer e resgatarmos alimentos que têm sido negligenciados e esquecidos há anos, mas que possuem um potencial nutricional fabuloso, podendo garantir a segurança alimentar e nutricional das famílias (Polesi *et al.* 2017, p. 24).

Nessa perspectiva, o ambiente escolar configura-se como um espaço estratégico para o resgate e o incentivo ao consumo de PANCs. Durante a fase de formação, os estudantes podem desenvolver a capacidade de valorizar esses recursos alimentares subutilizados.

Os resultados da pesquisa revelaram que 95% dos estudantes apreciaram os pratos elaborados com PANCs, atribuindo essa aceitação à novidade e à semelhança do sabor com hortaliças já incorporadas em sua dieta. Adicionalmente, os estudantes demonstraram, por meio do questionário, a capacidade de identificar diversas espécies de PANCs em suas propriedades rurais e nas de vizinhos, seja em canteiros de horta, lavouras ou terreiros. Os 5% dos estudantes que não aceitaram bem os pratos degustados justificaram sua rejeição pela ausência do hábito de consumir hortaliças em suas refeições.

Quando questionados sobre a potencial inclusão de PANCs em sua alimentação, 91% dos estudantes manifestaram interesse positivo. Justificativas como o elevado valor nutritivo, o alto

teor de minerais e vitaminas e a intenção de compartilhar a experiência com seus familiares para introduzir as PANCs no cardápio diário foram recorrentes. Evidencia-se, portanto, a assimilação da relevância dessas plantas para a nutrição e para o meio ambiente. Os demais estudantes (9%) indicaram não pretender incorporar as PANCs em sua alimentação cotidiana, seja pela falta do hábito de consumir hortaliças em casa ou pela aversão ao sabor dos pratos oferecidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS - IMPACTO DA INTERVENÇÃO NO CONHECIMENTO E INTENÇÃO DE CONSUMO DE PANCS

A presente pesquisa configurou-se como uma intervenção de conscientização voltada para a valorização e o uso de PANCs como estratégia para a promoção de uma alimentação mais saudável entre estudantes residentes em zona rural. Cada etapa da investigação desempenhou um papel crucial no engajamento dos estudantes com a temática, considerando o conhecimento prévio nulo sobre PANCs relatado inicialmente.

Os estudantes inseridos no contexto rural apresentam um potencial significativo para diversificar e enriquecer sua alimentação, dada a disponibilidade de frutas e hortaliças na região. Nesse sentido, a promoção da alimentação saudável pela introdução das PANCs proporcionou aos estudantes a oportunidade de reconhecer o valor nutritivo e ecológico dessas plantas. A experiência prática de degustação desmistificou a percepção de que as PANCs não seriam alimentos, demonstrando seu potencial como uma opção saborosa, saudável e nutritiva.

Adicionalmente, a pesquisa ressalta o papel da escola como um vetor de disseminação do conhecimento para além de seus muros. A transmissão do aprendizado sobre PANCs para os familiares dos estudantes emerge como um impacto relevante da intervenção. Em consonância com outras fontes de informação, o presente estudo reforça a eficácia de trabalhos desenvolvidos no ambiente escolar como catalisadores de conscientização e mudança de hábitos, independentemente do tema abordado.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA.

Alimentação Saudável. Brasília: Anvisa, 2007. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos/publicacoes?tagName=alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel>. Acesso em: 15 jan. 2020.

BIONDO, Elaine; FLECK, Matheus; KOLCHINSKI, Eliane Maria *et al.* Diversidade e potencial de utilização de plantas alimentícias não convencionais no Vale do Taquari, RS. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, Porto Alegre, v. 4, n. 1, p. 61-90, 2018. Disponível em: <http://revista.uergs.edu.br/index.php/revuergs/article/download/1005/287>. Acesso em: 20 jun. 2024.

FONSECA, Cristiane; LOVATTO, Patrícia; SCHIEDECK, Gustavo *et al.* A importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) para a sustentabilidade dos sistemas de produção de base ecológica. In: X Congresso Brasileiro de Agroecologia; VI Congresso Latino-americano de Agroecologia; V Seminário de Agroecologia do Distrito Federal e Entorno, 2017, Brasília, Distrito Federal. **Anais [...]**. Cadernos de Agroecologia, 2017. Disponível em:

<http://cadernos.aba-agroecologia.org.br/index.php/cadernos/article/download/167/1601>. Acesso em: 08 mar. 2024.

KINUPP, Valdely Ferreira. **Plantas alimentícias não convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. 2007. 590 f. Tese (Doutorado em Fitotecnia) – Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2021/05/Kinupp-Valdely-2007-Tese-PANCs-RMPA.pdf>. Acesso em: 2 abr. 2024.

KINUPP, Valdely Ferreira; BARROS, Ingrid Bergman Inchausti. Teores de proteína e minerais de espécies nativas, potenciais hortaliças e frutas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 846-857, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/YVFJFF7hsmZKq9BQFcQ5Yyy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 8 set. 2024.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007. 310 p.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. *In*: MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2002. 41 p.

POLESI, Rejane Giacomolli *et al.* Agrobiodiversidade e segurança alimentar no Vale do Taquari, RS: plantas alimentícias não convencionais e frutas nativas. **Revista Científica Rural**, Bagé - RS, v. 19, n. 2, p. 118-135, 2017. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/RCR/article/view/198/pdf>. Acesso em: 8 abr. 2024.

ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL “PEDRA TORTA”. **Projeto Político Pedagógico**. Águia Branca, Espírito Santo: EMEF Pedra Torta, 2019.

RANIERI, Guilherme Reis. **Guia prático sobre PANC: plantas alimentícias não convencionais**. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. 44 p.

RODRIGUES, Renata da Rocha Muniz. **Inquérito Nacional de Alimentação de 2017-2018 no Brasil: implementação e análise**. 2022. 94 f. Tese (Doutorado em Saúde) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://www.bdtd.uerj.br:8443/bitstream/1/18259/2/Tese%20%20Renata%20da%20Rocha%20Muniz%20Rodrigues%20-%202022%20-%20Completa.pdf>. Acesso em: 2 mar. 2024.

SANTANA, Jordana Teixeira; FURTADO, Monique Batista; PINHO, Lucinéia. Promoção do consumo de frutas e verduras em adolescentes: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 8, n. 1, p. 213-219, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/view/9627/9618>. Acesso em: 29 set. 2024.

Recebido em: 03 de junho de 2025

Aprovado em: 07 de agosto de 2025