

EDUCAÇÃO POPULAR E DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO E À NUTRIÇÃO ADEQUADAS

Promovendo o **Dhana** com a comunidade da **Cozinha Solidária do Sol Nascente**



FIAN
BRASIL



MultiplicaSSAN
Promovendo Cultura de Direitos
- Educação Popular -



UnB

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

PROJETO DE EXTENSÃO



EDUCAÇÃO POPULAR E DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO E À NUTRIÇÃO ADEQUADAS

Promovendo o **Dhana** com a comunidade
da **Cozinha Solidária do Sol Nascente**

FIAN BRASIL

ABRIL 2024

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Rizzolo, Anelise

Educação popular e direito humano à alimentação e à nutrição adequadas [livro eletrônico] : promovendo o Dhana com a comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente / Anelise Rizzolo, Fernanda Brito Lima, Júlia Lage. -- Brasília, DF : FIAN Brasil, 2024.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-88708-41-5

1. Alimentação saudável 2. Brasília (DF) - Aspectos sociais 3. Educação alimentar e nutricional - Brasil 4. Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas (DHANA) 5. Direitos humanos 6. Nutrição - Aspectos da saúde 7. Periferias urbanas I. Lima, Fernanda Brito. II. Lage, Júlia. III. Título.

24-211374

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação saudável : Promoção de saúde 613.2

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Projeto

.....

Coordenadora-geral

Anelise Rizzolo

Coordenadora-adjunta

Caetana Juracy Rezende Silva

Tutoras

Beatriz Oliveira Blackman Machado

Fernanda Brito Lima

Colaboradora

Samanta Winck Madruga

Estudante bolsista

Laura Portilho Bueno

Estudantes voluntários

Anny Caroline Andrade dos Santos

Guilherme Aparecido Ananias

Karine Melo do Nascimento

Júlia Lage Maia de Moraes

Publicação

.....

Autoras

Anelise Rizzolo

Fernanda Brito Lima

Júlia Lage

Produção editorial

Paula Gabriela

Pedro Biondi

Copidesque

Ivna Feitosa

Projeto gráfico e diagramação

Coletivo Piu

Fotos

Equipe MultiplicaSSAN

Capa inspirada na “receita do Dhana” elaborada coletivamente em encontro do curso.

Educação popular e direito humano à alimentação e à nutrição adequadas: promovendo o Dhana com a comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente

é uma iniciativa da FIAN Brasil em parceria com o coletivo MultiplicaSSAN e financiamento de Brot für die Welt (Pão Para o Mundo, PPM) e Misereor. Foi elaborado como parte de projeto de extensão da Universidade de Brasília (UnB).

COMO CITAR E REFERENCIAR ESTA PUBLICAÇÃO?

.....

SUGESTÃO (PADRÃO ABNT):

Citação:

(Rizzolo; Lima; Lage, 2024)

Referência:

Rizzolo, A.; Lima, F. B.; Laje, J.. **Educação popular e direito humano à alimentação e à nutrição adequadas:** promovendo o Dhana com a comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente. Brasília: FIAN Brasil, 2024. Disponível em: fianbrasil.org.br/edupopDhana.

Trechos desta publicação são de livre reprodução, desde que citada a fonte.

A circulação do material integral é bem-vinda, com preferência para a divulgação do link fianbrasil.org.br/edupopDhana.

Para uso de imagens, consultar [@multiplicassan](https://twitter.com/multiplicassan) ou multiplicassan@gmail.com.

FIAN Brasil

•••••

GESTÃO 2021-2024

Conselho Diretor

Diretor presidente: Enéias da Rosa

Vice-presidente: Norma Alberto

Diretora financeira: Sonia Costa

Diretora de Articulação: Miriam Balestro

Diretor de Formação: Lucas Prates

Conselho Fiscal

Titulares: Delzi Castro e Suemelberne Alves de Lucena

Suplente: Célia Varela Bezerra

Coordenação Colegiada

Nayara Côrtes Rocha (secretária-geral)

Mariana Santarelli (assessora de Políticas Públicas)

Secretaria Executiva

Assessores de Direitos Humanos:

Adelar Cupsinski e Paula Gabriela

Assessor de Advocacy: Pedro Vasconcelos Rocha

Assessora executiva de Alimentação Escolar: Luana Cunha

Assessor de Comunicação: Pedro Biondi

Assessora técnica financeira: Josiane Antunes

Assessor técnico: Marcelo José

DEDICATÓRIA



Este trabalho é dedicado a Antônio Bispo dos Santos, quilombola dos movimentos de luta pela terra e intelectual pensante da cosmovisão dos povos contra-colonizadores, que ancestralizou muito cedo.

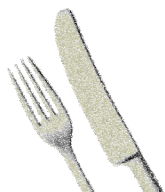
Nego Bispo, presente!



Quando ouço a palavra confluência ou a palavra compartilhamento pelo mundo, fico muito festivo. Quando ouço troca, entretanto, sempre digo: “Cuidado, não é troca, é compartilhamento”. Porque a troca significa um relógio por um relógio, um objeto por outro objeto, enquanto no compartilhamento temos uma ação por outra ação, um gesto por outro gesto, um afeto por outro afeto. E afetos não se trocam, se compartilham. Quando me relaciono com afeto com alguém, recebo uma recíproca desse afeto. O afeto vai e vem. O compartilhamento é uma coisa que rende (Santos, 2023, p. 45).

SUMÁRIO

- 10 Apresentação**
- 10 O que é educação popular em alimentação e nutrição?**
- 14 Por que um curso?**
- 16 Onde o curso aconteceu?**
- 18 Quem fez o curso?**
- 22 Como fizemos o curso?**
- 27 Planejamento dos encontros**
- 30 Os encontros**
- 30** Encontro 1: acolhimento
- 39** Encontro 2: círculo de leitura
- 45** Encontro 3: oficina de sal de ervas
- 52** Encontro 4: mulheres, comidas e direitos
- 55** Encontro 5: participação social
- 58** Encontro 6: avaliação das participantes e entrega de certificados
- 61 Dificuldades e lições aprendidas**
- 62 Considerações finais**
- 63 Referências**
- 67 Apêndice: Situação-problema**



APRESENTAÇÃO

A FIAN Brasil estabeleceu uma parceria com o coletivo **MultiplificaSSAN – promovendo a cultura de direitos**, do Observatório de Segurança Alimentar e Nutricional (OPSAN) da Universidade de Brasília (UnB), com o intuito de realizar o **Curso de Educação Popular em Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas para a Comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente (DF): promovendo cultura de direitos**, sob responsabilidade direta da professora Anelise Rizzolo. O curso se destinou a moradoras da comunidade e usuárias da cozinha solidária, com a perspectiva do fortalecimento de vínculos e multiplicação de saberes em prol desse direito.

O QUE É EDUCAÇÃO POPULAR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO?

A educação popular realiza práticas pedagógicas num diálogo interdisciplinar e visa à emancipação dos sujeitos para transformação social. Na abordagem da educação libertadora, os processos educativos têm o diálogo e a amorosidade como princípios, e partem dos fenômenos para fazer o diagnóstico da realidade de maneira participativa. Alcançam, assim, discussões sobre possibilidades de trabalho e construção de alternativas para o desenvolvimento de atividades pedagógicas que, por sua vez, propõem mudanças (Freire, 2006). A educação libertadora também busca promover a transição da consciência ingênua para a consciência crítica, bem como a conscientização da práxis dos sujeitos.

A práxis, como é denominada a relação entre teoria e prática na abordagem freireana, não reproduz a lógica binária que as coloca em oposição. Consiste no processo pelo qual uma prática alcança significação quando realizada, convertendo-se em parte da experiência vivida, ou seja, o *sujeito da teoria* dialoga com a *realidade prática* e, a partir dessa *vivência*, a *prática* legítima ressignifica a *teoria*. Dessa forma, o conhecimento é produzido nesse compartilhamento, na dinâmica dialética da práxis (Fortuna, 2015).

A práxis se configura como uma ação política e transformadora na qual teoria e prática representam pólos inseparáveis. Assim, é, ao mesmo tempo, objetiva

– age em uma instância real – e subjetiva, porque acontece primeiro na consciência dos indivíduos (Batista, 2007; Santorum; Cestari, 2011).

No campo da alimentação e da nutrição, promover a educação popular implica reconhecer a problemática em diálogo com o contexto sociocultural e político, pois o que comemos, onde comemos, quando comemos, com quem comemos e para que comemos está diretamente ligado a um conjunto de processos fortemente influenciados por aspectos culturais e estruturais, desde a significação, a origem e a produção até o consumo, o descarte e a reciclagem. Reconhecer a lógica do sistema alimentar e os conflitos de interesse que atravessam nossas “escolhas” precisa ser o ponto de partida para compreender a ordem alimentar vigente. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de formação dos cursos da área da saúde que tem, historicamente, se orientado por modelos biomédicos e hospitalocêntricos, demarcando práticas educativas normativas e verticalizadas, em que o profissional de saúde é visto como “detentor” do saber científico. Essa abordagem configura uma relação hierárquica e prescritiva com as pessoas que, de forma passiva, recebem as orientações para restabelecer ou melhorar sua saúde e nutrição.

As práticas profissionais hegemônicas em saúde reproduzem as relações hierárquicas da educação tradicional, vivenciadas durante a formação em Nutrição.

Essa forma de analisar os problemas de saúde e nutrição é cartesiana e limita a capacidade reflexiva voltada para a compreensão dos fenômenos sociais. O olhar reducionista pode, muitas vezes, identificar como causa aquilo que é consequência, pois não considera a complexidade dos processos nem sua determinação social.

A alimentação é um fenômeno socialmente determinado e economicamente condicionado. O ato de alimentar-se é um fenômeno social ao redor da comida. A comida pode ser compreendida como uma expressão cultural e conceitual, do mundo e da vida cotidiana. Na gramática cultural, as comidas possuem historicidade e uma dinâmica própria fundada por conhecimentos antropológicos, os quais nem sempre alimentam, mas sempre estabelecem identidades sociais.

Para Woortmann (1978), a comida é uma construção ideológica com dimensões simbólicas que anunciam a escolha e a seleção de alimentos articuladas à natureza, biologia e sociedade, constituindo-se como *habitus*. O *habitus* representa uma dimensão estruturante, como um sistema de reproduções duráveis e transportáveis que configuram, por exemplo, as culturas alimentares. O conceito de *habitus* proposto por Bourdieu (1980) é compreendido como um conjunto de práticas e representações determinado pela mobilidade social dos indivíduos ou pela variação da composição social do grupo.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MDS, 2012) é uma construção coletiva do escopo do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Sisan), que tem o objetivo de promover um campo comum de reflexão e orientação prática com foco na ação pública, envolvendo os diversos setores vinculados ao processo de produção, distribuição, abastecimento e consumo de alimentos, assim como o campo do direito humano à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana)¹ e da SAN.

Esse marco ressignifica a EAN como um campo que incorpora uma concepção complexa e abrangente a partir da prática dos sujeitos envolvidos e de outros aspectos como transdisciplinaridade, intersetorialidade, multiprofissionalidade, abordagem educacional ativa e problematizadora, dialogicidade, sistema alimentar, subjetividades e comportamento. Além disso, incorpora a multidimensionalidade como princípio orientador a partir da sustentabili-

dade social, econômica e ambiental; os sistemas alimentares, a cultura alimentar e o respeito à diversidade de saberes; a valorização da comida; a culinária como prática emancipatória; e a educação como processo gerador de autonomia e participação dos sujeitos (MDS, 2012).

Os sistemas alimentares podem ser caracterizados como uma macrorrede que reúne um conjunto de atores econômicos, políticos e socioculturais envolvidos no processo de produção, abastecimento, distribuição, consumo e descarte dos alimentos, de forma multidimensional: coletivo e individual, doméstico e comercial, artesanal e industrial, local e global, entre outros aspectos (Oliveira, 2021; Idec, 2017; Machado; Oliveira; Mendes, 2016).

Circunscrevendo o contexto e a problemática atual, é preciso pensar para comer. Somos diariamente interpelados por dúvidas e ameaças, que passam pelas cada vez mais frequentes doenças relacionadas à alimentação, como alergias e, intolerâncias; pelas

1. O termo mais difundido é “direito humano à alimentação adequada (DHAA)”, presente na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, a Losan, Lei 11.346 (Brasil, 2006). A FIAN opta por “direito humano à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana)” no intuito de politizar o debate em torno da nutrição, no sentido de que sua função primordial precisa ser a de “transformar alimento em gente”, observando um conjunto de princípios – acessibilidade, disponibilidade, adequação (nutricional e cultural) e sustentabilidade – que se cruzam com as dimensões de raça e gênero.

Outras organizações e parte dos pesquisadores/as adotam a expressão “direito humano à alimentação adequada e saudável (DHAAS)”. A lei do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), Lei 11.947, por exemplo, menciona “alimentação saudável e adequada” (Brasil, 2009). O conceito foi construído coletivamente no Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) em 2007.

restrições; pelas contaminações, adulterações etc.; pela origem e forma de produção do alimento; pelos impactos que o alimento pode causar na natureza e meio ambiente; e até pelas implicações que nossas escolhas individuais podem provocar na produção de iniquidades e injustiças sociais, em virtude de processos de exploração do trabalho, trabalho escravo etc. (Oliveira, 2021).

A configuração material da comida e do comer em sociedade reproduz as contradições da ordem capitalista, como a contaminação dos alimentos por produtos tóxicos (agrotóxicos, aditivos, antibióticos etc.); a limitação da oferta de alimentos saudáveis, ambientalmente sustentáveis e culturalmente identificados; a oferta excessiva de alimentos ultraprocessados; bem como o aumento, de um lado, de casos de doença crônicas e transtornos alimentares entre jovens e, de outro, da ocorrência de desnutrição e doenças degenerativas em idosos. Além disso, há sintomas sociais do completo abuso da publicidade infantil nas mídias e redes sociais para comercialização de alimentos ultraprocessados.

Outros exemplos poderiam ser citados, mas já temos elementos suficientes para analisar os diferentes níveis de insegurança social contemporânea que vêm naturalizando o alimento como mercadoria para sustentar uma ordem mundial econômica exploratória e adoecedora. Tudo isso promove situações de violação de direitos, constrangimento ético e

iniquidade alimentar que precisam ser reconhecidas na determinação social da questão alimentar e nutricional (Pinheiro; Carvalho, 2010).

Nesse exercício, as desigualdades emergem como um sintoma de sistemas de opressão que determinam a vida em sociedade. As estruturas sociais se organizam, historicamente, a partir de relações de poder que sustentam práticas de segregação, como machismo, sexismo, racismo, etarismo, entre outros ismos que operam no cotidiano e promovem um conjunto de privilégios que Cida Bento denomina como pacto narcísico da branquitude.

As organizações constroem narrativas sobre si próprias, sem considerar a pluralidade da população com a qual se relacionam, que utiliza seus serviços e que consome seus produtos (Bento, 2022, p. 17).

O processo de mudanças parte da reflexão do ambiente social para criar condições favoráveis para políticas públicas associadas a ações de educação e formação em consonância com a proteção social. Sem uma compreensão ampliada do contexto socioeconômico e cultural, a educação não é capaz de promover seu papel de transformação. Só assim, a educação tem seu potencial de mudanças no contexto da insegurança alimentar e nutricional (InSAN).

POR QUE UM CURSO?

Talvez pareça óbvio que os processos de aprendizado sempre envolvem palestras, apresentações, aulas, oficinas e cursos, mas, quando o assunto é educação popular, nem sempre precisa ser assim. A educação popular se organiza a partir de uma ruptura com a forma tradicional de educação: o convívio e a participação em atividades cotidianas são o espaço de excelência para que a práxis ocorra.

O processo de organização das atividades pedagógicas junto à Cozinha Solidária do Movimento dos Trabalhadores sem Teto (MTST) se deu a partir da imersão da equipe do projeto no território por um período de um ano e meio antes do curso. A convivência das estudantes, professoras e colaboradoras do projeto na comunidade se deu todos os dias da semana em escala de duplas no turno da manhã, das 8 às 12 horas.

A participação da equipe no cotidiano dos encontros, experiências, atividades, reuniões e planejamento local foi, reconhecidamente, um elemento determinante para o planejamento do curso. Com a dialogicidade de processo entre educadores e educandos, a proposta emergiu. Para Paulo Freire (2006), o respeito pela “leitura de mundo” do educando propicia a compreensão da historicidade do saber e da importância

da curiosidade como motivadora do processo de aprendizagem, afastando a arrogância com a humildade crítica própria da posição verdadeiramente científica.

O diálogo é uma condição para o início do aprendizado, mas não é sinônimo de conversa, nem de bate-papo; é o encontro entre pessoas que se respeitam para expressar seus mundos, mediado pela horizontalidade da comunicação (Freire, 2006). Os educadores não devem ignorar as relações de poder que atravessam os processos pedagógicos. As vozes não são iguais e têm diferentes pesos. Por isso, dar voz aos educandos é validar sua história e suas experiências, iluminando o horizonte para que eles se reconheçam como sujeitos de sua própria existência (Hooks, 2020).

Outro aspecto a considerar no processo de trabalho é a intencionalidade pedagógica do projeto na relação com a comunidade e com a extensão universitária, que incorpora o movimento dialético entre educador e educando enquanto um lugar de produção de sentidos e aprendizado permanente. A equipe do Projeto MultiplicaSSAN também se configura como sujeito do processo de formação. Assim, o grupo se transforma e é transformado pela comunidade, pela realidade e pela proposta pedagógica em si.

O MultiplicaSSAN é um coletivo de educação popular, originado como um projeto de extensão em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (SSAN), que dialoga com os três pilares da universidade pública – extensão, ensino e pesquisa – para cumprir sua função social de construir conhecimento para e com a sociedade. É um grupo de nutricionistas-sanitaristas, educadores/as e estudantes comprometidos com a luta pelo fim da fome e pela realização do direito humano à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana) para todas as pessoas. Compreende que esse objetivo depende de profundas transformações nos sistemas alimentares mundiais, bem como nas concepções sobre comida, natureza, cultura e direitos humanos, o que necessita de elaborações coletivas também profundas. Entende-se que a educação popular de Paulo Freire é a maneira mais coerente para a construção do conhecimento transformador, enraizado e emancipador. É a partir e por meio dela que se aproxima da realidade para compreender temas relacionados à SSAN.

Por fim, a experiência de reconhecer forma (saber fazer) e conteúdo (o que

fazer) como interdependentes contribui para reconfigurar a dimensão ética e estética do conhecimento. Adorno (2003), quando discute formação e cultura, entende a emancipação como conscientização que, mesmo abstrata, materializa-se quando se insere na prática educacional e só assim pode enfrentar a ideologia da indústria cultural² que captura e massifica processos educativos.

Adorno (2021) critica o descompromisso da educação tradicional com a autonomia cognitiva do educando para que ele possa alcançar a emancipação. Ele e Freire (2018) recusam-se a aceitar a obediência cega ao Estado como autoridade máxima sintetizadora de “interesses gerais”, que suprime a perspectiva crítica do processo formativo (Oliveira; Fortunato; Abreu, 2022).

As trocas e compartilhamentos ao longo do ano de 2023 na cozinha solidária revelaram a potência da prática dialógica. Sem o reconhecimento dos problemas, das necessidades sociais e da realidade local, não teria sido possível estabelecer um horizonte pedagógico em que a realização de um curso é uma das estratégias de ensino e aprendizagem, mas não a única.

2. Para Adorno e Horkheimer, a Indústria Cultural distingue-se de cultura de massa. Esta é oriunda do povo, das suas regionalizações, costumes e sem a pretensão de ser comercializada, enquanto a primeira possui padrões que sempre se repetem com a finalidade de formar uma estética ou percepção comum voltada ao consumismo. Apropriação dos meios técnicos pelo capitalismo monopolista para manipulação das massas. Diz respeito à lógica de produção e apropriação cultural (Adorno, 2021).

ONDE O CURSO ACONTECEU?

O curso foi realizado de 9 de setembro a 28 de outubro de 2023, na Cozinha Solidária do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST), na Região Administrativa (RA) Sol Nascente/Pôr do Sol. Os dois setores habitacionais que dão nome à RA abrigam a maior favela horizontal do país.

O território do Sol Nascente começou a ser ocupado de maneira irregular nos anos 1990, com aproximadamente 80 moradias. O processo de ocupação dessa área deu-se de forma contínua e acelerada, com condições precárias de infraestrutura.

A Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) apontou que em 2021 a população urbana do Sol Nascente/Pôr do Sol era de 93.217 pessoas, da qual 50,3% do sexo feminino e com idade média de 28,6 anos. No que diz respeito à raça/cor da pele, 53,9% dos moradores se referiram como pardos. Sobre a escolaridade, 95,5% dos moradores com 6 anos ou mais de idade declararam saber

ler e escrever e entre as pessoas com 25 anos ou mais, 39,2% declararam ter o ensino médio completo. No aspecto de renda, a remuneração de trabalho principal teve valor médio de R\$ 1.578,78, sendo que 70% da população recebia de um a dois salários mínimos. A avaliação da segurança alimentar aponta que 49,8% dos domicílios estavam em algum grau de insegurança alimentar nos três meses anteriores à data da entrevista, seja a insegurança leve, moderada ou grave (PDAD, 2021).

Nesse contexto, a Cozinha Solidária do Sol Nascente é um equipamento social, coordenado pelo MTST³ e financiado pela sociedade civil e por parceiros a partir de doações. Inaugurada no início da pandemia de Covid-19, atende uma média diária de 120 pessoas, incluindo adultos, mulheres e crianças, e oferece almoço, de forma gratuita, de segunda a sexta-feira.

A estrutura da cozinha solidária inclui uma horta agroecológica na parte

3. O MTST é um movimento popular urbano, organizado em espaços periféricos, que luta, principalmente, pelo direito à moradia e pelo usufruto dos espaços da cidade. Também pauta outros assuntos que permeiam a vida de seus e suas integrantes, como saúde, trabalho e educação. A ideia de inaugurar cozinhas solidárias surgiu durante a pandemia de Covid-19, em 2020, com o intuito de enfrentar o aumento da InSAN nas comunidades em que o movimento estava presente e a entrega de cestas básicas para as famílias não estava sendo suficiente. A ocupação do MTST no Sol Nascente deu-se no dia 21 de abril de 2018, e a inauguração da cozinha solidária, em 26 de junho de 2021 (Souto, 2022; MTST, 2018). O governo federal incluiu iniciativas como essa numa política pública por meio do Programa Cozinha Solidária, criado em julho de 2023 e regulamentado em março de 2024 (Programa Cozinha Solidária, 2024).

externa (figuras 1, 2 e 3), onde são cultivadas plantas alimentícias e medicinais. Além disso, conta com um espaço amplo onde são realizadas atividades coletivas e a entrega das refeições. Outro compo-

nente é a biblioteca (figuras 4 e 5), que possui exemplares doados de livros e publicações diversas tanto para crianças quanto para adultos.





QUEM FEZ O CURSO?

As participantes do curso foram as mulheres frequentadoras da cozinha solidária e residentes na quadra conquistada através da luta do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST). Todos os dias, por volta das 11 horas da manhã, elas se reúnem e conversam na frente da cozinha à espera da comida (Figura 6).



Foram cruciais para a integração das pessoas do projeto com a comunidade as principais cozinheiras da Cozinha Solidária do MTST no Sol Nascente, das quais há sempre ao menos uma no local: Maria do Socorro Rodrigues da Silva (Socorro), Sirleide Araújo dos Santos (Bizza) e Juraídes Rodrigues Alves Ferreira (Jô) (Figura 7). Atualmente, Socorro é coordenadora estadual do Partido Socialismo e Liberdade (Pso) no Distrito Federal, Bizza é coordenadora das Cozinhas Solidárias no DF e Jô coordena a Brigada da Horta.

Residentes na quadra e assentadas do MTST, foram elas que fizeram a comunicação e mobilização com outras moradoras e tornaram possíveis os encontros.



A convivência diária da equipe do Projeto MultiplicaSSAN (Figura 8) foi essencial para reconhecer o perfil das usuárias/os e suas necessidades. Frequentemente,

a equipe auxiliou na distribuição das marmitas (refeições), interagindo com quem transitava pela cozinha durante o período da manhã.



Durante o ano de 2022, a equipe do projeto realizou um diagnóstico sobre a cozinha solidária (Madruga; Blackman; Oliveira, 2024), o qual permitiu confirmar o perfil do público frequentador. Foram entrevistados 83 indivíduos adultos: predominantemente mulheres, de cor da pele/raça preta/parda, com média de idade de 39,6 anos. Dentre os entrevistados, 42,2% cursaram o 1º ano do ensino médio ou mais e 82,4% eram pertencentes ao grupo de renda familiar de até

um salário mínimo. A maior parte recebia benefício social do governo, sendo que 48,9% das pessoas receberam dois ou mais benefícios como Auxílio Brasil, DF Social, Vale Gás, DF Escola, Prato Cheio e Cartão Escola. Cerca de 82% dos entrevistados não estavam trabalhando no momento da entrevista. A prevalência de “Consumo frequente” (ou seja, pegam comida na cozinha solidária cinco vezes na semana) foi de 61%.



A caracterização da população que frequenta a cozinha solidária refletiu a fome e a escassez de alimentos como efeito do racismo estrutural e estruturante das relações sociais. A ausência de corpos brancos demonstra os privilégios socioeconômicos conferidos à branquitude, especialmente aos homens. Assim,

a raça/cor pode ser reconhecida como um dos fatores de desproteção social e de segurança alimentar e nutricional (SAN) (Siliprandi, 2004; Silva, 2022).

De acordo com Siliprandi (2004), há reconhecimento do papel das mulheres como provedoras familiares e essenciais no combate à fome e à insegurança

alimentar e nutricional (InSAN), mas nem sempre como protagonistas, tomadoras de decisões e capazes de gerar renda para a emancipação e mudança do quadro de insegurança que vivem.

É nesse contexto que a proposta do curso emerge, com e para as mulheres negras e periféricas com filhos, protagonistas da luta pelos direitos no Sol Nascente. A decisão de direcionar o curso para mulheres e crianças veio do reconhecimento do racismo estrutural como produtor de desigualdades, em que as mulheres e as crianças são as principais afetadas. No ciclo da pobreza que se reproduz historicamente nas fases do ciclo de vida, o período da gestação aos 3 anos de idade é crítico para que o ser humano possa atingir o seu pleno potencial de desenvolvimento. O período intrauterino e perinatal, o período da amamentação ao desmame e o da pré-escola a adolescência têm grande influência:

assim é essencial considerar ações em todos estes momentos e que integrem ações na área de saúde e nutrição; requerendo iniciativas de inserção econômica e de capacitação para a cidadania (Valente, 2002, p. 6).

A possibilidade de ruptura do ciclo vicioso da fome passa, necessariamente, pela garantia da SAN, que é:

a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006).

Nessa perspectiva, o acesso aos serviços e às políticas públicas garantidoras de direitos, a escolaridade materna e a inclusão social são a base para o alcance de pleno desenvolvimento humano, de boas condições de vida e bem-estar social (Valente, 2002).

COMO FIZEMOS O CURSO?

Os temas abordados estão ancorados teoricamente no módulo I do *Curso Básico de Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas* (Rocha, 2021). Dialogam também com o *Caderno metodológico para a formação de multiplicadores em SAN/DHAAS* (Oliveira et al., 2016), que apresenta uma base teórico-pedagógica sobre metodologias ativas e participativas como recursos para processos de educação popular.

A iniciativa foi divulgada levando em consideração as formas de comunicação da comunidade. Adotou-se um modelo misto de divulgação: apoio virtual, com criação de um grupo de WhatsApp, e colocação de cartazes na cozinha solidária, anunciando a abertura das vagas, 15 dias antes do início do curso. As inscrições se deram de forma presencial e em papel na cozinha solidária. Houve 20 inscrições, porém 15 mulheres acompanharam efetivamente o curso.

As atividades aconteceram por meio de seis oficinas com os seguintes temas: identidade e pertencimento cultural (acolhimento); círculo de escrita/leitura; oficina de temperos; roda de conversa sobre mulheres, comidas e direitos sociais; simulação de uma conferência em segurança alimentar e nutricional (SAN); e avaliação e encerramento. Os processos educativos propostos foram múltiplos, mas sempre coordenados por um(a) facilitador(a), que buscou envolver os

sujeitos nos debates, tarefas, construção de conceitos e demais atividades.

Os temas de empoderamento feminino das lideranças, de combate ao racismo e o suporte às atividades de letramento (escrita e leitura) foram observados na organização metodológica do curso e estiveram presentes, transversalmente, nos encontros.

Para viabilizar a presença e permanência das participantes nas atividades, os encontros foram planejados em parceria com as Brigadas do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST) que estavam desenvolvendo no território o projeto Infância Saudável (ver box abaixo).

As Brigadas do MTST são compostas por grupos de pessoas que se identificam com o objetivo do movimento e têm disponibilidade para atuar em atividades relacionadas à Educação, à Saúde e à Horta, de maneira articulada com as coordenações regionais, estaduais e nacional do MTST. Para fazer parte do grupo é necessário realizar um processo introdutório de formação política (MTST, 2019).

As brigadas estiveram responsáveis pelo Projeto Infância Saudável (ver box abaixo), o qual se propôs a realizar oficinas recreativas com as crianças da comunidade. As oficinas recreativas atenderam aos objetivos do Projeto Infância Saudável e auxiliaram para a participação das mulheres no curso de Educação Popular. Assim, a

Ciranda infantil aconteceu em todos os encontros.

No primeiro encontro, além da participação das brigadas, houve a colaboração de uma recreadora infantil voluntária que desenvolveu atividades lúdicas, com pula-pula e pinturas. Nos outros encontros, as equipes das brigadas se revezaram para realizar atividades e lanche para as crianças das mães que estiveram no curso. Esse suporte foi fundamental para garantir um bom andamento do curso, pois, sem encontrar um espaço seguro e saudável para seus filhos/as, a adesão teria sido muito menor.



O PROJETO INFÂNCIA SAUDÁVEL NAS COZINHAS SOLIDÁRIAS

•••••

“É uma iniciativa de âmbito nacional do Movimento dos Trabalhadores Sem Teto (MTST), que tem por objetivo promover atividades com crianças e adolescentes pertencentes aos territórios das cozinhas solidárias do movimento, através de ações com teor educativo, lúdico e promotoras de cultura sanitária. Para tanto, foram selecionadas quatro cozinhas solidárias de quatro estados diferentes (SP, DF, PE e RR), como locais de execução do projeto piloto. As ações do projeto são coordenadas e executadas pelos militantes do MTST que compõem os Setores de Educação, Saúde e Horta, de modo articulado e acompanhado pelas Coordenações regionais, estaduais e nacional do MTST. Nacionalmente, os setores são definidos da seguinte forma:



O Setor de Educação é formado por pessoas que participam da jornada de ensinar e aprender na luta com o povo. Para isso, propõe atividades que partam da experiência viva dos educandos em sua luta diária, à qual se une. Constrói desde rodas de leitura a reforços escolares, mas tem como eixo principal as atividades socioeducativas com as nossas crianças. Não é necessário ser professor para participar: basta ter disposição para, como educador, ser também um educando, que se forma em sua prática reflexiva com o povo.

O Setor de Saúde atua politicamente na prevenção, promoção e educação em Saúde, a partir dos territórios onde o MTST realiza o trabalho de base. Este coletivo tem como compromisso defender a saúde pública e gratuita, bem como o acesso ao direito às políticas sociais em todas as esferas governamentais. Além disso, atua junto ao povo nas ocupações e comunidades, com atendimentos, mutirões de saúde e assistência social. Busca atuar de forma multidisciplinar, garantindo que o direito à saúde seja capilarizado.

O Setor de Cozinhas Solidárias, Horta Urbana e Segurança Alimentar do MTST é composto por militantes dispostos a literalmente colocar o pé no barro, somando na construção das hortas, assim como na prática da escuta e troca de ideias com nosso povo. O setor não exige conhecimento prévio de plantio, mas disposição para se envolver e cuidar dos espaços junto com os nossos companheiros de luta. O foco principal é a segurança e soberania alimentar, que é colocada em diversos territórios, dentre eles as ocupações e cozinhas solidárias.

No caso do Distrito Federal, o Projeto teve início no mês de setembro de 2023. Desde então, já passaram mais de 50 crianças e adolescentes pelo projeto, com uma média semanal de pelo menos 20 delas. Atualmente, as atividades do projeto acontecem nas manhãs de sábado (9h-12h), com frequência quinzenal, ajuste necessário devido à carga de tarefas que excede o escopo do projeto Infância Saudável. É proporcionado café da manhã no início das atividades, das 9h às 9h30 e outro



às 11h30, garantindo que todas as crianças tenham a oportunidade de se alimentar de maneira adequada ao longo da manhã. Neste sentido, a própria atividade de comprar/colher, preparar e servir as refeições, bem como organizar o espaço, é tarefa executada em regime de rodízio entre os setores.

Neste contexto, os três setores têm composição distinta, que tem se ampliado ao longo dos últimos anos. No âmbito do Projeto Infância Saudável nas Cozinhas Solidárias, os setores têm atuado de forma colaborativa, dividindo-se em tarefas e estações, que vão desde ações educativas, de plantio, manejo e educação na horta, de realização de atividades lúdicas, avaliação antropométrica, mediação de conflitos e escuta atenta àquilo que as crianças e adolescentes têm manifestado ao longo das atividades.”

Brigadas MTST DF, 2024.





Como educador preciso ir “lendo” cada vez melhor a leitura de mundo que os grupos populares com quem trabalho fazem de seu contexto imediato e do maior de que o seu é parte (Freire, 2018, p. 76).

(...) se, de um lado, não posso me adaptar ou me “converter” ao saber ingênuo dos grupos populares, de outro, não posso, se realmente progressista, impor-lhes arrogantemente o meu saber como “verdadeiro”. O diálogo em que se vai desafiando o grupo a pensar sua história social como experiência, vai revelando a necessidade de superar certos saberes que, desnudados, vão mostrando sua “incompetência” para explicar os fatos (Freire, 2021, p. 79).

PLANEJAMENTO DOS ENCONTROS

Durante todo o período de planejamento, houve reuniões semanais para organização do curso: cronograma, conteúdo e metodologia, fios lógicos, intenção pedagógica e processo de trabalho e registro das atividades.



O instrumento denominado **fio lógico** é uma referência pedagógica, uma matriz de planejamento com um resumo das atividades para que o/a facilitador/a tenha um recurso visual para acompanhar o conjunto de atividades previstas para cada encontro. Os fios lógicos também fazem a divisão do tempo e das responsabilidades para cada atividade (Oliveira *et al.*, 2016)

Exemplo de uso:

HORÁRIO	MOMENTO/ CONTEÚDO	O QUE ACONTECE	MATERIAL/ AMBIENTE	OBSERVA- ÇÕES
9h	Café da manhã de acolhimento	- Ambientação com música - Varal com estímulos	- Caixa de som - Celular (músicas previamente selecionadas) - Varal elaborado	Chegar mais cedo para arrumar o café e o varal
10h-11h30	Entrosamento (dinâmica do mapa)	- Fala de apresentação e boas-vindas (5 min) - Apresentação pessoal com identificação do local de origem em tarjetas: cruzando as rotas que nos juntam até aqui	- Mapa impresso - Canetinha - Tarjeta - Barbante - Fita adesiva - Decalque	Equipe: - Anelise e Caetana - Feda e Guilherme (tempo) - Carol (memória)
INTERVALO				
11h30-11h45	Combinados	- Elaboração de Com-Trato a partir de tarjetas com perguntas provocadoras (uso do celular, horário, tarefas, compromisso, dúvidas, alimentação)	- Cartolina - Canetinhas - Fitas para fixar na parede	Equipe: - Beatriz e Fernanda - Karine e Laura
12h15-13h15	Dinâmica do varal	- Solicitar que todes circulem entre o varal e escolham uma imagem, frase ou poesia - Orientar os participantes para que se reúnam e discutam em grupo: 1. O que esta imagem/ frase revela sobre você? 2. Se não existissem pessoas que trabalham com comida, o que seria do mundo?	- Varal - Papel - Caneta - Imagens recortadas de revistas - Pregadores	Equipe: - Guilherme e Anny Caroline Registro: - Anny Caroline
13h15-13h30	Fechamento	- Breve avaliação: em uma palavra, como foi o dia - Retomar os combinados		Equipe: - Anelise e Caetana

A organização do planejamento contou com três etapas:

- **Passo 1:** discussão, informações da imersão no campo, levantamento de bibliografias de apoio e compartilhamento com acordos do coletivo.
- **Passo 2:** individualização das tarefas com atribuição de responsabilidades entre os membros da equipe e indicação de prazos. Todos os membros da equipe assumiram responsabilidades, em medidas e graus diferentes, respeitando sua função, sua carga horária e o seu nível de inserção na equipe.
- **Passo 3:** apresentação e discussão das tarefas/atividades. A coordenadora e a vice-coordenadora foram as responsáveis por reunir o conjunto de atividades, promover sínteses/reflexões e providenciar a viabilização do encontro, como o local, o transporte, o lanche, a lista de músicas etc.

O cronograma foi a primeira tarefa pactuada entre comunidade e universidade. Entender o cenário permite a distribuição de responsabilidades e a organização da logística. Nesse momento, é pertinente destacar que, no universo da práxis pedagógica da educação popular, é necessária uma certa flexibilidade para mudanças e ajustes de datas, o que pode resultar em adaptações do conteúdo temático também. Essa é uma habilidade importante de ser construída com a equipe para não gerar frustrações em termos de desempenho. A educação tradicional valoriza o cumprimento de prazos, às vezes com muita rigidez, desconsiderando problemas de contexto que fogem à previsibilidade e ao controle, os quais podem ser uma ótima oportunidade de aprendizado sobre limites e postura ética (Freire, 2018).

Diferente do modelo da educação tradicional, pensar a forma e o conteúdo inte-

gradamente é essencial, pois uma tem relação direta com o outro, influenciando o desempenho e o resultado (Freire, 2018; Adorno, 2021). Por isso, as negociações e mudanças propostas não se caracterizam como uma falha de planejamento, mas sim um olhar atento e comprometido com a realidade em que o planejamento se insere e quer transformar.

Ao longo das reuniões, foram discutidos e considerados ajustes nas atividades que, em função de alterações do cronograma, precisaram ser realinhadas no plano e no processo de trabalho aprovados. As alterações ocorreram por problemas de logística e por outras atividades propostas pela coordenação do MTST. Dessa forma, foi muito importante a manutenção das reuniões semanais presenciais para adequar e otimizar ajustes e para um bom aproveitamento do curso.

OS ENCONTROS

O curso foi realizado com atividades pedagógicas e o apoio de dinâmicas ativas e participativas ao longo de seis encontros, com cinco horas de duração cada, em setembro e outubro de 2023 (30 horas). Além do *Curso Básico de Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas*, módulo I (Rocha, 2021), foram utilizados materiais pedagógicos como vídeos, entrevistas e textos de apoio. Assim, também foram abordados os temas: pertencimento e identidade social, cultura e soberania alimentar, racismo, direitos e cidadania, participação social, conflitos de interesses, sistemas alimentares e alimentação adequada e saudável.

Durante todos os momentos do encontro foram tiradas fotos individuais e coletivas, para as quais foi solicitada aos participantes permissão de divulgação de imagem.

Os boxes abaixo intitulados “**Intenção pedagógica**” são mensagens destinadas aos facilitadores/moderadores do curso e não se configuram como um passo a passo. Dizem respeito a cuidados e processos relacionados à intenção das atividades e dos encontros: o potencial pedagógico. O intuito é chamar atenção para o saber-fazer freireano, para a permanente oportunidade de produção de conhecimento quando é estabelecida uma relação de confiança e respeito entre educador e educando.

Encontro 1: acolhimento

O primeiro encontro teve como principais objetivos introduzir o curso e aproximar a equipe e as participantes. A partir disso, iniciou-se a tradição de começar as atividades com café da manhã e música a fim de oferecer acolhimento e espaço para trocas (Figura 13).





Intenção pedagógica: geral



A abertura e o fechamento de todos os encontros (como um rito) sempre devem acontecer. Especialmente no primeiro, deve-se chamar à atenção para a importância do trabalho coletivo, valorizar a presença, a interação e o compartilhamento entre participantes. Isso pode ocorrer com dinâmicas ou jogos que introduzem, de forma lúdica, percepções ou reflexões essenciais para a compreensão global do assunto tratado.

Em cada encontro, deve haver um momento de intervalo. Esse momento tem a intenção de estimular o compartilhamento de tarefas, de socialização e de criação ou fortalecimento de laços na comunidade, tanto para as participantes, quanto para a equipe do projeto. Além de uma pausa necessária para o bom aproveitamento dos conteúdos, o lanche é também uma oportunidade de comensalidade e confraternização. Após o intervalo, a atividade segue com as reflexões sobre os conteúdos temáticos planejados.

Por fim, há um momento de checagem para avaliar a atividade do dia, provocando o grupo para se posicionar criticamente sobre os processos. Essa etapa sinaliza a caminhada de cada indivíduo, no sentido das relações comunitária e de pertencimento. É muito interessante perceber as mudanças das participantes, em termos de narrativa e engajamento, após a vivência e o aprendizado conjunto no grupo.



Após a abertura, já em roda, foi feita uma dinâmica de apresentações que consistia em se apresentar e contar de onde veio. Com isso, utilizando um mapa do Brasil e um barbante, foram traçadas rotas que ligavam os locais de origem das participantes, trazendo a reflexão sobre os caminhos que levaram cada uma àquele momento (Figura 14).



Intenção pedagógica: mapa intercultural



Essa atividade tem duplo propósito. O primeiro diz respeito à apresentação dos participantes, em que todas as pessoas se incluem, as mulheres do curso e a equipe. O movimento de circular no espaço para registrar seu local de origem, bem como observar no mapa as proximidades, distâncias e dimensão do país, gera curiosidade e diálogo. O segundo, indicar a origem das participantes para verificar quais são as regiões do país representadas no mapa e, assim, em meio ao resgate de histórias, de memórias e de vivências dos estados e localidade, demarcar raízes culturais das pessoas que agora ocupam o território da ação educativa.

Importante destacar que a dinâmica escolhida teve correlação com a realidade da comunidade. A maioria das mulheres não eram de Brasília, mas, atualmente, todas viviam lá. O deslocamento é uma característica que funda o encontro e reunião do grupo. Além disso, a própria cidade de Brasília tem um padrão de origem formado por famílias que não são da região Centro-Oeste, mas vieram para a cidade a fim de encontrar oportunidades de trabalho, estabelecendo-se de modo permanente (ou não). Brasília é uma cidade de trânsito intenso e de um denso caldo multicultural com expressões de todos os estados e regiões brasileiras.

Assim, em roda, começa-se a dinâmica com a apresentação e comentários sobre as características particulares dos municípios e estados. A partir de uma aproximação cartográfica, podemos mobilizar as diferenças e semelhanças entre as culturas alimentares do grupo, a partir de características do clima, vegetação, significados, festas e celebrações, abundância e escassez de alimentos, músicas, danças etc.

A motivação é resgatar um pouco das identidades para construir uma vivência que aproxime as mulheres em diálogo com o passado e o presente. De onde viemos, o que trazemos e onde estamos? Nessa parte da atividade, procura-se descobrir aspectos do território ocupado que sejam convergentes e capazes de provocar a identidade do grupo a partir de um novo pertencimento social que se dá nas trocas e convívios comunitários.



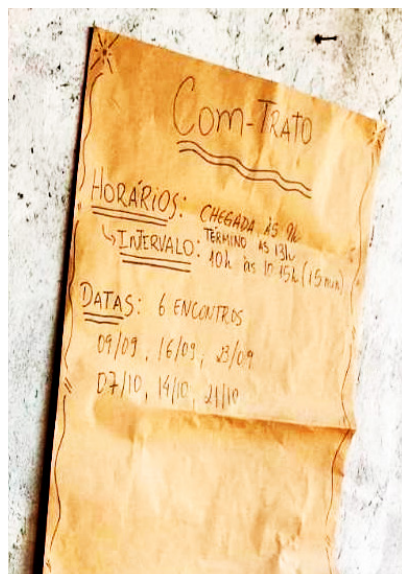
O que existe no Sol Nascente que pode fortalecer os laços culturais, a partir da dimensão da interculturalidade e diversidade de saberes? Como o encontro no lugar ocupado pode dinamizar as práticas culturais e fortalecer laços de convívio, solidariedade, colaboração e engajamento social?

Também foi possível discutir o impacto de reconhecer o próprio território, a valorização da cultura alimentar e sua diversidade. Em muitos relatos, houve o resgate afetivo da alimentação e falas sobre a dificuldade de se adaptar aos hábitos alimentares de uma nova região.

Em seguida, convidamos a turma para fazer um círculo e estabelecer os acordos e os combinados para o bem-estar coletivo e bom desenvolvimento do curso: o Com-Trato. Inicialmente, foram apresentados os limites metodológicos, ou seja, aquilo que tem que acontecer de uma determinada maneira: número de encontros do curso, dia, hora e local, obrigações de presença, trabalhos exigidos. Enfim, os pontos que todos precisam saber para se comprometer com o processo de maneira consciente e sem grandes sustos.

Ao final do tempo estabelecido para o diálogo, de posse de canetas coloridas e uma cartolina, as respostas começaram a ser compartilhadas. Uma pessoa da equipe registrou a conversa com palavras, desenhos e cores.

O Com-Trato consiste em uma lista de combinados estipulados entre os envolvidos – horário, pausas, alimentação, tarefas, uso de celular, dúvidas e compromissos, que devem ser respeitados por todos os envolvidos para que o decorrer do curso seja satisfatório. Foi, então, fixado na parede de forma acessível para consultas e possíveis alterações (Figura 15).





Intenção pedagógica: Com-Trato



É positivo orientar o grupo para estimular o entrosamento e reflexão sobre aspectos que, em geral, são invisibilizados nas relações pedagógicas tradicionais, como a cooperação, a colaboração das atividades como protagonista do processo de aprendizagem, os limites e as responsabilidades e dificuldades.

São sugestões de perguntas:

- Para estar presente aqui, o que cada um e cada uma de vocês precisa ter garantido?
- Com “estar presentes aqui” quero dizer estar numa situação em que sua atenção não lhe seja roubada, seja por um desconforto físico ou uma preocupação externa. O que vai favorecer que você esteja no aqui-agora e não no lá-então?
- O que é essencial para um bom andamento das atividades? O que pode ser negociado e o que é imprescindível? Como horários, lanches, participação, tarefas, escuta...
- Nas experiências anteriores do curso, o que vocês não gostaram e não querem repetir?

Para exemplificar, introduza na conversa aspectos sobre a sua participação em relação a dedicação, realização das tarefas e pontualidade. Como pode haver dificuldade para se expressar ou excesso de timidez, é essencial trazer leveza ao momento ou anotações importantes para a dinâmica proposta.

Por fim, o grupo foi convidado para assinar o Com-Trato, o “trato com todos, todas e todes” (Oliveira *et al.*, 2016), a ser fixado na parede e retornar para a parede a cada encontro. É um documento vivo, que pode e deve ser revisto sempre que necessário e, sendo consenso no grupo, ter partes acrescentadas ou suprimidas.

Na última dinâmica do Encontro 1, foi desenvolvido o **varal de imagens** (Oliveira *et al.*, 2016). A equipe havia estendido previamente um varal com imagens relacionadas a alimentação, nutrição e saúde — fotos de hortaliças, frutas, preparações, artistas, notícias, frases (figuras 16 e 17). Nesse momento,

foi solicitado que todos circulassem pelo varal e escolhessem uma imagem de maior interesse, seguindo para um debate guiado a partir das seguintes questões:

1. O que esta imagem/frase revela sobre você?
2. Se não existissem pessoas que trabalhassem com comida, o que seria do mundo?

O debate fluiu entre gostos e preferências alimentares até questões sobre a fome, acessibilidade e novas possibilidades de mudança.





Intenção pedagógica: varal de imagens



O varal deve ser preparado com imagens e frases relacionadas com o tema que vai utilizar. A ambiência musical também é uma característica importante para promoção de acolhimento e bem estar. É importante organizar o espaço do encontro com o varal, antes da chegada das participantes. O varal tem um papel importante para provocar estímulos e conexão com a atividade.

Para buscar imagens, use como referência, prioritariamente, a cultura e os hábitos locais e reúna a sua equipe para encontrar as imagens em revistas, jornais ou sites da internet.

Sugestões: a música “Comida”, da banda paulistana Titãs; trechos de poemas de Cora Coralina, como a “Oração do milho”; frases de pessoas que são referência para o direito humano à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana) e a segurança alimentar e nutricional (SAN), como Josué de Castro, Betinho, Vandana Shiva e Flavio Valente.

Lembre ao grupo que tão importante quanto falar é ouvir. Convide uma a uma para participar.

Em casos de monopolização da fala por alguém, gentilmente indique que todos precisam ter oportunidade de falar e mantenha-se com atitude curiosa e aberta em relação ao que escutar. Ser coerente com o que você solicita é muito importante. Estimule o grupo a conversar e entre uma rodada e outra, *se necessário*, reforce alguma orientação.

Cuide para não estender demais o tempo da atividade e valorize a atitude correta de quem foi pontual.

Tenha claro que, nesse momento, além de gerar um ambiente acolhedor e aprazível, você está investindo na criação de um espaço educador condizente com o que esse curso deseja construir: pessoas conscientes da cultura de direitos, em particular o Dhana, sensibilizadas para ver a si mesmas e a todas as outras como portadoras desses direitos e dispostas a transformar suas realidades e a da sociedade. Cada ação que você



fizer – de maneira pensada e proposital – para gerar esse espaço de bem-estar vai potencializar o espaço educador e, ao mesmo tempo e pouco a pouco, você vai ver leveza e densidade fortalecendo todo o processo da turma – individual, coletivo e social.

Outros pontos de atenção

Deixe visível, anotando no quadro ou outra superfície, os pontos sobre os quais a turma deve conversar. Isso vai ajudar no entendimento e desenvolvimento da tarefa.

Restabelecer o silêncio

Quando a conversa esquenta, nem sempre é fácil retomar o silêncio para dar novas orientações ou finalizar a atividade. Alguém gritando “Atenção, pessoal!!!!”, além de ser contraproducente, é desagradável para o grupo e ruim para a sua voz. A sugestão é consolidar um código para pedir silêncio. Algumas maneiras de fazer isso:

- Colocar-se num local visível e LEVANTAR O BRAÇO. Orientar que, ao ver esse sinal, o pedido é para parar de falar e levantar o braço também. Isso vai gerar uma onda de silêncio.
- Criar um som ritmado com percussão corporal para que todos cessem a conversa e repitam o ritmo em conjunto. Por exemplo: bater duas palmas e em seguida estalar os dedos duas vezes.
- Usar um instrumento para retomar o silêncio: um sino ou um apito de passarinho são boas opções.
- Use algum desses códigos sempre que precisar, ao longo de todo o curso. Logo vai virar um hábito muito positivo para o grupo como um todo.

Fonte: Oliveira et al., 2016.

Por fim, foi feita uma rodada de avaliação com a pergunta: em uma palavra, como foi o dia de hoje? A avaliação foi positiva, e as participantes demonstraram empolgação com os demais encontros. Assim, após a retomada dos acordos feitos no Com-Trato, o primeiro encontro foi encer-

rado (Figura 18). Alguns sentimentos, sensações, memórias que marcaram o primeiro encontro, registrados no formulário de avaliação do curso, foram “Dinâmicas”; “Lembrar de onde eu vim”; “Lugares de origem”; “Brincadeira, curtidão”; “Felicidade”; “Comida”.



Encontro 2: círculo de leitura

O segundo encontro foi desenvolvido a partir do livro *Um pé na cozinha*, da autora Taís de Sant'anna Machado (2022) (Figura 19). O livro faz uma análise sócio-histórica sobre o trabalho das cozinheiras negras no Brasil. Felizmente, contamos com a presença da própria autora no encontro, o que foi enriquecedor para as discussões e compartilhamento de vivências e histórias de cada uma no espaço da cozinha.

Durante os meses de convívio na cozinha solidária, a equipe do Projeto MultiplicaSSAN iniciou uma atividade de leitura coletiva de alguns livros de interesse das lideranças e cozinheiras do espaço. Após as atividades diárias de entrega das refeições e almoço, era organizada uma roda de leitura.

O primeiro livro lido coletivamente (uma parte em cada roda) foi *Quarto de despejo – memórias de uma favelada*, de Carolina Maria de Jesus (2014). Sendo assim, a sequência das leituras foi planejada na perspectiva de conhecer histórias de mulheres negras, a fim de compreender os dilemas e contradições que envolvem a falta de comida, o comer e o cozinhar a partir da percepção feminina.

O livro de Taís, por sua vez, apresentou-se como uma oportunidade para exercitar as habilidades de leitura, escrita e escuta, além de fortalecer os laços de confiança entre todas as mulheres presentes (comunidade e projeto).



No primeiro momento do encontro, foram distribuídos trechos impressos do livro entre grupos de no máximo três pessoas. As instruções repassadas foram: leitura do trecho e sintetização do que cada participante entendeu sobre o trecho lido. Após a leitura e compartilhamento dentro dos grupos, as discussões levantadas foram compartilhadas com as demais participantes (Figura 20). Foi um momento de muita emoção e silêncio, pois as mulheres trouxeram relatos de racismo, intolerância, preconceito e machismo sofridos e, talvez, revelados pela primeira vez naquele momento.

As histórias narradas no livro serviram de inspiração, por meio da identificação pessoal e familiar, para provocar catarses e resgates de pertencimento. Muitas das narradoras das histórias presentes no livro se assemelham às tias, mães e avós das mulheres que estavam na roda. Os relatos de situações de violação de direitos ocorridos com cozinheiras negras em uma sociedade escravocrata e racista, no passado e, ainda hoje, são frequentes e são expressão de desigualdades.

A cozinha foi reconhecida como um território de exploração, opressão e dor. Contudo, revelando o aspecto contraditório da vida, o ambiente da cozinha também foi lembrado como um espaço de afetividade, sentidos, celebrações, festas e boas lembranças. A percepção de aprendizados subjetivos e ancestrais por meio do convívio com as mulheres de suas famílias, guardiãs de sabedoria culinária e medicinal sobre temperos, ervas, sabores, misturas, preparações etc., reflete um aspecto de poder, de cura e de manutenção da vida.

As participantes falaram de sentimentos como frustração por não corresponder ao suposto modelo de perfeição que é esperado das mulheres negras socialmente, além da raiva e da necessidade do silenciamento frente às violências vividas, entendida como uma norma para aceitação social. São exemplos que ilustram como a constante violação de direitos impacta diretamente a dificuldade de pensar sobre si mesma, expressar os

pensamentos, as dores, as vontades, os posicionamentos e as emoções.

As mulheres da comunidade trouxeram experiências relacionadas à responsabilidade de cozinhar para outras pessoas, ou seja, dos processos vivenciados no cotidiano de suas vidas, como marcas de opressão e cobrança que criaram dificuldades nas relações interpessoais. Histórias entrecortadas por narrativas afetivas, rancorosas, dolorosas e/ou engraçadas como formas de expressar os afetos, o que nem sempre é fácil para quem não está acostumada a falar sobre si mesma.

As cozinheiras da cozinha solidária trouxeram experiências sobre as comidas, o preparo das refeições e ato de comer vividas no trabalho coletivo e na relação com a comunidade assistida. Essas memórias verbalizam uma (re)significação pessoal sobre o papel da alimentação na vida de pessoas que, antes exclu-



ídas socialmente, estabeleceram novos laços de convívio e de cuidado com si próprio ou sua família através da cozinha solidária. Pessoas adultas e crianças que nos encontros e convívio comunitário na cozinha receberam atenção e interesse sobre seus problemas, fizeram amizades e ganharam oportunidades para melhoria das condições de vida, como emprego, saúde, educação, assistência etc. A narrativa dessas mulheres diz respeito à satisfação de sentir-se liderança e fazer parte de um lugar inclusivo que alimenta o corpo e os afetos da comunidade.

*“Casa que não tem lume no fogo fica tão triste! As panelas fervendo no fogo também serve de adorno. Enfeita um lar”
(Jesus, 2014, p. 106).*

O círculo de leitura para essas mulheres e para a equipe proporcionou um espaço de aquilombamento⁴, no qual foi possível exercer uma escuta acolhedora, cheia de afetos e pertencimento.

O registro da atividade se deu com a estratégia participativa de elaboração de um zine (um pequeno livro com imagens artesanal) sobre suas histórias e com o que se quisesse escrever e desenhar. Depois, as histórias foram compartilhadas com o grupo. Essa atividade teve como objetivo despertar nas mulheres a ideia de que elas podem ser protagonistas de sua própria história, e não há ninguém melhor do que elas mesmas para contar sobre suas vidas.

4. Aquilombar-se diz respeito à ideia de coletivizar a resistência negra. Refere-se à ampliação, ao reconhecimento e à potencialização da identidade, da cultura e dos saberes de pessoas negras. É estar em um coletivo que promove o fortalecimento de suas histórias ancestrais e cria espaços seguros e de acolhimento (Batista, 2019).

É possível analisar alguns desses aspectos a partir de trechos das falas das mulheres presentes no encontro. Optou-se por manter a identidade delas em sigilo. Em seu lugar, foram escolhidos nomes fictícios que representam flores:

ARTEMÍSIA: “Meu título é comendo na infância. É... na minha infância nosso lanche era diferenciado, era o que tinha (risos). Se tinha farinha de mandioca, podíamos fazer várias receitas (risos). Aí, a receita era farinha com limão e sal, farinha com mel, farinha com açúcar, farinha com folha de cuxá e sal. Esses são os motivos de gostarmos tanto de farinha (risos) [...]. Era coisas que nós gostávamos e vinha tudo do quintal ou da roça. Como ela falou (aponta para outra participante), só percebíamos que era pobre, que nossa condição era pouca quando queria uma coisa diferente e não tinha dinheiro pra comprar. Hoje, vendo [...], percebemos que era pouco, mas era suficiente naquela época”.

CALIANDRA: “A cozinha... Esse cozinhar... quem tá cozinhando tem um poder na mão, né? Só vai aparecer na mesa porque a gente cozinhou, né? E aí é isso, como que a gente se relaciona com o... com esse poder, né? Porque muitas vezes, essa coisa da pessoa não gostar da nossa comida, a gente toma pra gente, né? [...] Mas também tem esse outro lado, como é que eu não vou cuidar de mim, da minha saúde, [...] porque outra pessoa vai mandar no que vai na panela”.

UMBURUÇU: “Morava com minha vó, desde pequena eu aprendi... quem me ensinou a fazer meu primeiro café foi ela. Eu tinha mais ou menos uns 6 anos de idade quando ela me ensinou, eu morava com ela no interior e meu pai morava longe. Quando meu pai já vinha me visitar, ela falava: seu pai tá vindo, vai passar seu primeiro café pra ele [...]. E falou: quando você casar, você já sabe”.

CANELA-DE-EMA: “No meio das meninas (risos)... Olha, eu gosto de vir pra cozinha, ajudar minhas amigas. Gosto de cortar frango, gosto de cortar cebola, gosto de cortar repolho, gosto de cortar tomate, adoro comer o macarrão da Bizza, gosto de ver a Bizza dançando, é isso. Gosto muito de tá aqui no meio delas, gosto muito delas. Ajudo quando eu posso, quando eu não posso... não ajudo. E é isso”.

LOBEIRA: “Eu não escrevi nada da minha infância, não gosto, nem sobre minha vida passada. Eu escrevi sobre uma menina terrível. Era uma vez... o nome do meu livro é eu e Maria Antônia [...]. Eu conheci uma mulher muito especial, que tem uma filha chamada Maria Antônia, ela me faz rir muito, é muito engraçada. O que eu gosto muito aqui na cozinha solidária é da horta, que é a minha predileta, e também gosto das dançarinas, que tá bem aqui (ri e mostra o desenho que fez, no zine, das pessoas dançando), que é a Sil e a Bizza dançando...só”.

Em alguns relatos, foi compartilhada a segurança para falar de momentos passados que nunca haviam sido partilhados e que eram dolorosos. Também houve reconhecimento pela autora do livro e admiração ao ver uma mulher preta em tal posição.

Na finalização do segundo encontro (Figura 21), a autora do livro recitou um lindo poema feito por ela para introduzir seu livro, intitulado *O porvir de Anastácia*:

*elas deveriam ser apenas as mãos que mantêm o fogo aceso.
conservar olhos baixo e braços ocupados em carregar pesadas panelas,
os nós dos dedos queimados como os de suas mães e avós.*

*elas deviam ser apenas as mãos que mexem o doce que borbulha no tacho.
paralisar de terror sentindo a mão do patrão por debaixo da saia,
matar e depenar a galinha do quintal e manter as coisas como são.
mas elas nunca foram.*

*na cozinha, as mãos negras calejadas pensavam e tramavam futuros.
as Marias, Annas, Esperanças, Virtuosas Vitálias
cuidavam-se e, por vezes, até riam baixinho
e eles sabiam.*

*disseram-nas “mães pretas” quase como súplica,
porque o medo lhes corroía por dentro a cada refeição.
sabiam que a conversa sempre esteve na cozinha.
e lá dentro, a Anastácia, que eles insistiam chamar de tia,
era tia amorosa de muitos sobrinhos.
mas não deles.*

para vocês sempre foi Dona Anastácia.

— Taís de Sant’Anna Machado (2022)



Na avaliação do encontro, as participantes compartilharam o que mais marcou cada uma: “Relatos de experiência e vivências das participantes”; “Foi me sentir segura para falar o que eu passei no passado. E foi isso que me

marcou poder falar algo que eu nunca tinha falado pra ninguém”; “Adorei. Eu me reconheci na autora do livro, ver uma mulher negra naquela posição me inspirou”; “O encontro foi maravilhoso”; “Admirada”.



Intenção pedagógica: círculo de leitura



A dinâmica do círculo de leitura foi um recurso didático reconhecido como uma oportunidade de exercício de letramento e discussão temática.

Segundo Paulo Freire (1998, p. 22),

a leitura do mundo precede a leitura da palavra e a leitura desta implica a continuidade da leitura daquele. [...] este movimento do mundo à palavra e da palavra ao mundo está sempre presente. Movimento em que a palavra flui do mundo mesmo através da leitura que dele fazemos. De alguma maneira podemos ir mais longe e dizer que a leitura da palavra não é apenas precedida pela leitura do mundo mas por uma certa forma de “escrevê-lo” ou de “reescrevê-lo”; quer dizer, de transformá-lo através de nossa prática consciente.

Assim, a condução da atividade requer sensibilidade e atenção às devidas pausas e escutas quando as memórias e histórias forem compartilhadas. Muitos afetos e segredos podem emergir na emoção da lembrança.

Pedagogicamente, esta atividade tem uma relação com o momento de acolhimento de construção do **mapa intercultural** e, por isso, ele deve estar em um lugar visível para auxiliar na conversa. O/a facilitador(a) pode fazer alguns comentários e intersecções a partir da conversa. A dimensão interseccional a partir das experiências é outro aspecto



importante para debater as situações de desigualdades e de opressão, como racismo, sexismo, machismo e sistema patriarcal. As diferenças e/ou as semelhanças entre vivências das mulheres nos provocam a reconhecer os problemas comuns entre elas e a construção participativa de políticas interseccionais capazes de reduzir as opressões cotidianas que atravessam e atropelam a (re)existência de mulheres negras.

A interseccionalidade é um modo de reconhecer a expressão de opressões sobrepostas no cotidiano de mulheres negras. Pode ser compreendida como uma matriz analítica que permite identificar o impacto das desigualdades, violências, violações de direitos e ações políticas, ao longo dos sistemas de opressão. É um olhar social a partir das “avenidas” identitárias, onde as mulheres racializadas são afetadas no espaço de cruzamento e sobreposição entre raça, classe e gênero.

Para Angela Davis (1997):

classe informa a raça. Mas raça, também, informa a classe. E gênero informa a classe. Raça é a maneira como a classe é vivida. Da mesma forma que gênero é a maneira como a raça é vivida. A gente precisa refletir bastante para perceber as interseções entre raça, classe e gênero, de forma a perceber que entre essas categorias existem relações que são mútuas e outras que são cruzadas. Ninguém pode assumir a primazia de uma categoria sobre as outras.

Encontro 3: oficina de sal de ervas

O terceiro encontro foi iniciado com uma roda de conversa sobre o sistema alimentar, a partir dos temas discutidos anteriormente. O sistema alimentar foi apresentado como um ator-chave das nossas escolhas e que conta com o poder de decisão e ação da indústria de alimentos sobre as práticas e culturas alimentares: o que comemos quando comemos, como comemos, onde comemos e até porque comemos.

Chamando a atenção para o papel das culturas nas escolhas alimentares, podemos dizer que elas estabelecem normas para comer, quem pode comer e o quê. Assim, existem, por exemplo: “comidas de rico” (caviar) e “comidas de pobre” (macarrão), pratos considerados femininos (frango) e masculinos (carne bovina); também há cardápio “apropriado” para crianças (mingaus), para adolescentes (hambúrgueres), para

adultos homens (a maioria dos pratos) e idosos (sopas). As classificações estabelecem uma rede de significados sobre o ato de comer, como a maneira “certa” ou “errada” de combinar os alimentos, os horários e as classes de comida que se deve ingerir ao longo do dia (café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia), ao longo do ano e com seu ciclo de dias úteis e festivos. Contudo, há outros fatores que também estão presentes, entre eles os fatores econômicos. Na ordem capitalista vigente, o valor e o acesso dos alimentos têm um grande poder de influência para as escolhas alimentares.

O debate realizado evidenciou que as modificações das culturas com a introdução de alimentos ultraprocessados, por exemplo, podem contribuir para o desaparecimento de alimentos culturalmente identificados e com características regionais. Isso é ocasionado por fortes investimentos econômicos da indústria alimentícia e com o apoio massivo das mídias na promoção do consumo de temperos ultraprocessados em substituição a temperos artesanais, naturais e saudáveis (ervas frescas e secas). Em geral, os apelos midiáticos se referem a características sobre a praticidade e rapidez da preparação, o sabor e a “identidade cultural” dos sabores sintetizados artificialmente.

O consumo de produtos alimentícios ultraprocessados em excesso pode contribuir para a violação do direito humano

à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana) quando ofertados por programas sociais. O acesso à informação sobre o que comemos é muito importante pois permite que a sociedade tome consciência do que está comendo. A escolha de produtos alimentícios prejudiciais à saúde a médio e longo prazo, contribuem para o adoecimento da população. O Estado tem a obrigação de promover a alimentação adequada e saudável junto a equipamentos públicos e sociais de segurança alimentar e nutricional.

Do ponto de vista da soberania alimentar, se o país deixa de produzir alguns alimentos característicos de sua cultura, vamos perdendo a memória de receitas familiares, saberes culinários e apagando a história da alimentação das regiões e comunidades que pertencemos. Em relação ao plantio, os saberes sobre os modos de plantar essas ervas também é ameaçado. Os alimentos industrializados e ultraprocessados são produzidos em larga escala e se tornam mais baratos que alimentos tradicionais, como por exemplo os temperos industrializados. Saber sobre isso é bom porque nos permite procurar outras formas de ter acesso à alimentos saudáveis como, por exemplo, plantar em casa ou em hortas comunitárias. A comunidade que participou do curso tem acesso à horta da cozinha solidária e a atividade de produção do “sal de ervas” utilizou-se dessas ervas produzidas lá.

Após essas discussões, foi realizada uma dinâmica para compreensão sobre temperos industrializados. A proposta iniciou a partir da leitura de rótulos de alimentos (Figura 22) para analisar a composição dos temperos mais populares.

Os rótulos dos temperos industrializados foram presos em um varal de barbante, e as mulheres escolheram um para analisar a composição descrita nele: ingredientes, nutrientes e outras informações nutricionais, se houver (Figura 23). O objetivo da atividade foi conhecer (ou descobrir) os ingredientes descritos nos rótulos e presentes nos temperos ultraprocessados; entender qual a informação presente no rótulo e sua importância; e discutir sobre os aditivos e perigos do consumo frequente desses produtos.

Após o debate sobre rótulos, houve um intervalo para o lanche e, na sequência, foi organizado o espaço para a oficina. Utilizou-se quatro mesas, tipo estação, para que cada grupo, seguindo a orientação da facilitadora, preparasse seu próprio sal de ervas (Figura 24).



A organização do espaço em uma espécie de circuito de temperos, na qual em cada mesa havia um tipo de erva desidratada, foi uma boa estratégia para incentivar a movimentação das participantes e dos membros da equipe e aumentar a adesão à dinâmica proposta.

Apresentamos a receita do “sal de ervas” e explicamos a composição de um tempero caseiro com ervas. Destacamos os perigos do consumo de sal em excesso e as propriedades medicinais das ervas, lembrando que é fácil e possível conhecer sua origem. Sabemos que foi produzida na horta ou por pessoas que cuidam da terra e produzem alimentos, os agricultores familiares. Tudo isso traz mais confiança, saúde e cuidado com a nossa alimentação e saúde. Porém, também sabemos que há barreiras para enfrentar quando queremos mudar algo. E não são poucas as dificuldades quando falamos de alimentos. Os temperos industriais têm realçadores de sabor em sua composição, tornando mais intenso o gosto da comida e para vender, contam com muito investimento em publicidade e propaganda de grandes empresas alimentícias.

Aproveitando a dinâmica, também foi explicado sobre a norma de obrigatoriedade de rótulos nos alimentos embalados e industrializados e produtos ultraprocessados. A proposta se divide em três partes: lupa – rotulagem nutricional frontal –, ingredientes e a composição nutricional dos alimentos. Ademais, falou-se sobre as dificuldades de interpretação e entendimento dessas informações e sobre o que poderia ser feito para se tornar acessível para todos.

Essas questões foram contextualizadas no cenário de luta popular e resistência do território e do espaço da cozinha soli-

dária, no que diz respeito ao impacto da alimentação no processo de saúde e doença e como ela é importante para contribuir no processo de luta e resistência por direitos. Questionou-se sobre o acesso a alimentos saudáveis no ambiente alimentar de territórios periféricos, muitas vezes caracterizados como desertos alimentares, no que diz respeito à falta de acesso ou ao acesso limitado a alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças, ervas frescas ou outros alimentos minimamente processados (Honório, 2020).

As ervas utilizadas foram cultivadas na horta comunitária da Cozinha Solidária. Elas são utilizadas na preparação das refeições e bem aceitas pela comunidade. A horta comunitária é uma tecnologia social importante para a qualidade das refeições produzidas e ofertadas, garantindo o envolvimento da comunidade no plantio e a valorização dos saberes tradicionais e culturais da alimentação. A horta vem sendo uma alternativa positiva para o ambiente alimentar comunitário, tornando-o mais saudável, com alimentos sem veneno produzidos de forma agroecológica e sustentável. A produção agroecológica, coordenada por uma das cozinheiras, incorpora as três dimensões da sustentabilidade: a busca por equidade social (dimensão social), a criação do bem-estar humano (dimensão econômica) e a manutenção da integridade ambiental dos recursos naturais (dimensão ambiental).

RECEITA DE SAL DE ERVAS

- 3 colheres de sopa de alecrim desidratado;
- 3 colheres de sopa de orégano desidratado;
- 3 colheres de sopa de salsinha desidratada;
- 3 colheres de sopa de manjeriço desidratado;
- 3 colheres de sopa de sal.

.....

Misturar todos os ingredientes e utilizar o sal de ervas na preparação de refeições domésticas.

Durante o processo de preparo do sal de ervas, algumas participantes decidiram não acrescentar sal e utilizar a mistura de ervas para o preparo de chás. Outras decidiram por conta própria diminuir a proporção de sal adicionado, colocando entre 1 e 2 colheres de sopa. O processo de mistura dos ingredientes foi um momento de descontração, com música ambiente, em que todas as pessoas presentes no encontro (participantes e membros da equipe) dançavam enquanto chacoalhavam o pote de temperos, para misturá-los.

O terceiro encontro se encerrou, após o preparo do sal de ervas (figuras 25 e 26). Com auxílio da equipe, as participantes tiveram a oportunidade de produzir os próprios rótulos para o sal de ervas ao escrever em uma etiqueta os ingredientes utilizados.





No processo de avaliação do encontro, as participantes compartilharam o que mais as marcaram na oficina de sal de ervas: “Fazer os temperos”; “Saber sobre a junção dos temperos, não sabia

que ia ficar bom”; “A forma de preparar os temperos. Não precisa usar ‘caldo knorr’ pra ser mágico”; “Interatividade”; “Saúde”; “Conhecimento sobre comida”.



Intenção pedagógica: oficina de sal de ervas



Propósitos da oficina:

- Trabalhar o aspecto sensorial como estímulo para o resgate da memória alimentar, o reconhecimento e a seleção das ervas que melhor se adaptam à própria história e gosto alimentar;
- Proporcionar uma alternativa fácil, rápida e barata para elaborar, armazenar e consumir temperos;



- Explicar a rotulagem nutricional, sua estrutura e o que ela pode nos contar, para além dos números e percentuais de nutrientes, incluindo os aspectos relacionados à cultura e à soberania alimentar;
- Demonstrar os conflitos de interesse que existem no sistema alimentar que visa ao lucro e não está preocupado com a saúde, como muitas vezes os apelos publicitários querem nos fazer acreditar;
- Identificar alguns perigos de alimentos ultraprocessados, como os temperos prontos que, vendidos como saborosos e práticos, podem causar problemas de saúde para todas as pessoas;
- Integrar os conteúdos apresentados com uma vivência prática capaz de expressar os perigos e riscos para a saúde no consumo de alimentos ultraprocessados; a importância de ser curiosa, estar atenta e desconfiar de alimentos que são desconhecidos; e a possibilidade de desenvolver alternativas para enfrentar as ameaças impostas pelo sistema alimentar que dificultam as escolhas alimentares para uma vida saudável.

No encontro seguinte à oficina houve um momento para compartilhar receitas e considerações sobre a utilização dos temperos preparados. O tempero foi acrescentado a pipocas, sopas, batatas, saladas, entre outras preparações alimentares, como chás. Nos depoimentos, algumas mulheres relataram sentir mais o sabor das ervas e ter se surpreendido com a mistura e o sabor que o sal de ervas proporcionou. Além

disso, a Bizza (cozinheira da cozinha solidária) informou que o usou durante a semana, na preparação das refeições ofertadas pela cozinha. Nesse compartilhamento, provocamos um olhar crítico sobre os temperos usados em casa e como é importante desenvolver autonomia de escolha para analisar criticamente os produtos alimentares disponibilizados nos mercados, supermercados e hipermercados.

Encontro 4: mulheres, comidas e direitos

O intuito do quarto encontro foi discutir sobre o direito humano à alimentação e nutrição adequadas (Dhana), a partir da realidade das mulheres do local da cozinha solidária. No primeiro momento, houve acolhida das participantes, realização da dinâmica para soltar o corpo e a devolutiva do uso dos temperos preparados no encontro anterior.

Em seguida, a turma foi dividida em grupos para discutir e registrar palavras-chave sobre o que é entendido por Dhana (Figura 27). Surgiram registros sobre o restaurante comunitário, equipamento público recém-inaugurado que fica próximo à cozinha solidária; sobre não sentir fome; sobre a comida ter que ser saborosa; sobre Dhana significar não se preocupar com a comida; sobre a associação à direitos básicos como moradia; sobre ter que ser responsabilidade do governo; sobre a associação à educação das crianças, pois se estão com fome não aprendem; e sobre ser dignidade, humanidade e solidariedade.



As facilitadoras, a partir das palavras-chave levantadas, puxaram o debate com uma pergunta: “se não tem ninguém que diz qual é o direito, como a gente vai saber?”. A conversa (Figura 28) se estendeu para a importância de lutar para que alguma necessidade vire

direito, para que esse direito vire lei e para que essa lei seja cumprida. Nessa perspectiva, o coletivo se torna importante para o reconhecimento e exigência da alimentação com um direito e não um favor.



Antes do encontro, foi enviado às participantes um episódio do *podcast* *Panela de Impressão*, da pesquisadora Elaine Azevedo⁵: As histórias por trás da comida. Assim, a primeira parte da conversa se pautou no que foi apresentado no *podcast* que puxou outros aspectos envolvidos na temática. A conversa se voltou para a importância de saber que a alimentação é um direito e o que isso repercute em termos de luta pelo seu acesso. Quem é responsável por isso na sociedade e nos municípios, com quem falar, quais são as alternativas políticas para a questão?

Exemplos foram dados comparando o direito à saúde com o direito à alimentação. Se estamos doentes, sabemos que o acesso é universal à saúde e podemos ir a uma unidade básica de saúde (UBS). E, se não houver atendimento, ligar para

a ouvidoria do Sistema Único de Saúde (SUS). Mas e com a alimentação? Aonde precisamos ir? E como exigir esse direito?

As políticas públicas e programas de segurança alimentar e nutricional (SAN) são muito importantes, pois garantem o provimento alimentar para as situações mais urgentes. Contudo, o Estado tem responsabilidades para que antes da comida faltar as pessoas possam ter apoio, como, por exemplo, os restaurantes e cozinhas comunitárias e populares, o Programa Bolsa Família, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), que garante pelo menos uma refeição para todos os estudantes da rede pública.

Experiências foram compartilhadas e concluiu-se que é preciso organização social e coletiva para avançar mais no sentido de informação e conquista do

5. O *podcast* pode ser acessado neste link: <https://open.spotify.com/show/0t4xWwltF91mXwN-v5SsUnZ>

Dhana. Foram, então, apresentadas as dimensões desse conceito e sua relação com a fome e a insegurança alimentar e nutricional (InSAN), com base no módulo 1 do *Curso Básico de Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas* (Rocha, 2021). A finalização foi a dinâmica de construção da “receita” do Dhana.

Cada participante (Figura 29) registrou em papel a resposta à pergunta: “o que precisamos para que nosso direito seja realizado?”. Em seguida, todas foram convidadas a incluir seu “ingrediente” em uma panela. Os ingredientes adicionados estão simbolicamente representados no desenho da Figura 30.



As participantes compartilharam no formulário avaliativo o que mais as marcaram no quarto encontro (Figura 31): “Entender sobre o direito à alimentação”; “O papo sobre o direito que a gente falou,

mas eu tive mais uma visão sobre o que era direito e tudo isso”; “Igualdade, social e um país sem fome”; “Panela de sugestão”; “A discussão sobre machismo”; “Aprendizagem”; “Cultura alimentar”.



Encontro 5: participação social

O quinto encontro foi planejado para ser uma experiência de participação social. Em função da proximidade da realização de uma Conferência Livre de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) do MTST e de as participantes não terem essa vivência, optou-se pela realização de uma simulação da conferência.

A organização contou com a explicação prévia das etapas de uma conferência: leitura de um documento base, apresentação de propostas, eleição de delegados, discussão em grupos de trabalho e plenária final.

Em clima de conferência, adaptamos o espaço físico para uma sessão de inscrições com entrega de crachás e trabalhos de grupo. Para oportunizar o exercício da realidade através de uma situação-problema, apresentamos um caso do *Caderno metodológico para a formação de multiplicadores em SAN/DHAAS* (Oliveira et al., 2016) relacionado com a realidade social do DF (Figura 32): condições de vida e insegurança alimentar e nutricional (InSAN) de moradores/as do antigo lixão da Estrutural (texto disponível como apêndice).



O debate foi realizado em pequenos grupos com apresentação de propostas e, após a plenária final, finalizando o quinto encontro (Figura 33), as seguintes propostas aprovadas foram direcionadas para o Estado:

- promover cursos para reeducar a sociedade a lidar com o descarte e reciclagem do próprio lixo;
- elaborar políticas de regulação do descarte e reciclagem pelo governo;
- propor programas de inclusão social que possam capacitar os catadores e propor direitos trabalhistas; e
- ofertar curso de formação para outras profissões e alternativas para os catadores e moradores da região.





Intenção pedagógica: imprevistos



A inclusão de uma margem de adaptação do plano pedagógico é um aspecto que pode parecer detalhe, mas não é. Durante o decorrer das semanas, inúmeras ocorrências atravessaram o cotidiano da cozinha solidária, dificultando a sequência do que estava previsto. Destacam-se, abaixo, algumas dessas situações.

- No primeiro encontro, quando íamos iniciar a segunda atividade, fomos surpreendidos (equipe do projeto) com a visita de uma unidade volante de vacinação da rede de saúde do SUS. Decidimos apoiar a iniciativa, dado o contexto de rejeição social de vacinação. Auxiliamos no que foi possível para a acolhida do carro e dos profissionais de saúde e aguardamos sua retirada para retomar a atividade. A facilitadora adaptou a atividade: utilizou apenas uma das perguntas planejadas e reduziu o tempo previsto para o debate em pequenos grupos, optando pelo debate em roda. O saldo foi positivo, pois a movimentação criou uma oportunidade repentina de socialização.
- No quinto encontro, fomos surpreendidos com a notícia do falecimento de uma das mulheres da comunidade, o que inviabilizou o seguimento da atividade. Sendo assim, nos solidarizamos com o grupo, acolhemos as participantes com escuta e paciência e encerramos o encontro.
- Para esse encontro, o plano original previa a realização de uma oficina de inclusão produtiva, mas, com o andamento do processo, o interesse do coletivo se inclinou para o fortalecimento da dimensão de participação social, pela iminência de uma conferência do MTST. Sendo assim, adaptou-se a atividade para a simulação de uma conferência, o que foi bem acolhido.

Encontro 6: avaliação das participantes e entrega de certificados

Após 15 dias de encerramento do curso, voltamos à cozinha solidária e realizamos a avaliação do curso com aplicação de questionário às mulheres participantes por meio do aplicativo Google Forms, sobre o processo de aprendizado, meto-

dologia e conteúdo (Figura 34). No dia da avaliação, estavam presentes apenas sete participantes do curso. As mulheres receberam o certificado (Figura 35) e um bôton do Projeto MultiplicaSSAN.



A avaliação, entre outras coisas, buscou compreender a abrangência e limites do Curso, por isso foi analisado o nível de conhecimento das participantes do curso, antes e depois. Os conteúdos abordados foram: direito humano, cidadania e democracia, participação social, segurança alimentar e nutricional, luta

das mulheres, reconhecimento do racismo, temperos naturais e participação social. Para avaliar tais conhecimentos foi utilizado uma escala de 0 a 5 em termos de compreensão dos assuntos. A média dos resultados pode ser observada na tabela 1, a seguir.

Tabela 1 - Média dos resultados obtidos quanto ao conhecimento sobre os temas abordados antes e após a realização do curso

Temas abordados no curso	“Quanto você sabia quando começou o curso”	“Quanto você sabe ao final do curso”
Direito humano	2	5
Cidadania e democracia	2	5
Participação social	2	5
Segurança alimentar e nutricional	4	5
Luta das mulheres	4	5
Reconhecimento do racismo	3	5
Temperos naturais	1	5
Conhecimento sobre conferências	2	5

Além da avaliação do curso, a equipe fez a autoavaliação de seu desempenho semanal, dado que o contexto da

educação popular nos convida a estar em permanente reflexão dialética: ação, reflexão, ação.

Para celebrar a finalização do curso, uma das integrantes da equipe, Beatriz Blackman (Bia Blackman), recitou um poema de sua autoria:

MEU CORAÇÃO TAMBOR

*Bate
Forte
Ressoa sempre que encontra
Outro
Ecoa quando escuta uma
batida
Parecida, e logo sincroniza
Meu coração tambor
Bate forte
Pede proteção
Pra todas as pessoas
Com coração tambor
Ao som do Baque de resistência
Contra toda violência
Contra toda discriminação
Faz barulho coração
Faz barulho pra que te ouçam
de longe
Pra que escutem a tua canção
Grita tua revolta
Engasgada no peito
500 anos de escravidão e só
Cento e poucos anos da dita
libertação
Então Canta
Canta coração e faz chegar
toda sua poesia
Com a maestria que só tua
língua tem
Dança
Samba toda sua indignação
Expresse no corpo tua história
antes da invasão*

*Mas não esqueça, usa tua
memória a seu favor
Que resiste, que resistiu a
opressor, a colonizador a todo
o horror...
Luta
Luta com toda a sua fé pra nois
fazer revolução
Usa tua raiva pra buscar
transformação
Cantamos pra lembrar que
nossos passos vêm de longe
Que nossa história não começa
e não termina
Aqui
Aquilomba
Aquilomba coração
Mulheres pretas estão se
amando,
Se juntando pra recitar, pra
tocar, pra cantar, pra dançar
A gente vai sim, mostrar
Toda nossa dor, toda nossa
alegria e todo nosso amor
Que ecoa a cada toque do meu,
do seu
do nosso
coração tambor*



DIFICULDADES E LIÇÕES APRENDIDAS

Uma questão recorrente em todos os encontros diz respeito à dificuldade em manter a presença e concentração do grupo de mulheres, especialmente as lideranças da cozinha solidária, nas atividades do curso. Como a Cozinha Solidária do MTST é uma referência de localização e organização comunitária, houve um trânsito intenso de pessoas nos finais de semana. Ela se origina como estratégia para o enfrentamento da fome, mas não se esgota nessa função. Na medida em que reúne pessoas para cozinhar e comer, traz consigo a função social da alimentação, a comensalidade.

A comensalidade é um processo social disparador de socialização e compartilhamentos, de problemas e soluções, de celebrações, de iniciativas, de lazer, de organização política, resultado presente na intensa agenda de atividades semanais. Sob essa perspectiva, interpreta-se como positivo e estratégico que ela cumpra sua função. Na ótica da educação popular, para a formação da equipe do projeto, foi um momento de aprendizado

e exercício para lidar com as intempéries da realidade sem entrar em colisão com o propósito pedagógico para o processo de formação e transformação social.

A horta agroecológica também pode ser um espaço de vivências e formação importante para o fortalecimento de laços de convívio, identidade e pertencimento da comunidade. O manejo da terra, o plantio e cultivo de alimentos estimulam os compartilhamentos e a socialização da comunidade, oferecem uma alternativa de acesso à comida de verdade, resgatam memórias alimentares, fazendo emergir a importância das dimensões de origem e composição dos alimentos, do acesso à terra e território e da soberania alimentar no conjunto de saberes culturalmente identificados.

Sugere-se que as próximas atividades formativas possam ocorrer na Universidade de Brasília (UnB), com apoio de transporte institucional, ou na escola do Sol Nascente para ampliar as trocas e a aproximação da comunidade com a escola e a universidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo transcorreu como o esperado e a equipe do projeto demonstrou envolvimento e entrega para a realização das atividades.

Para reconhecer resultados em um processo de educação popular, é preciso tempo para viver, para sonhar, para acolher e para lutar. O que está sendo construído com a comunidade, com a universidade e com a Cozinha Solidária do Sol Nascente não acaba com o encerramento do curso.

Os compartilhamentos e cotidianidades do trabalho realizado junto/entre as professoras, tutoras, estudantes e lideranças/cozinheiras precisam ser reconhecidos a partir de uma trajetória que se estabelece no emaranhado das relações humanas e sociais, dialeticamente, movimenta-se e amadurece a cada etapa vivenciada, se motiva e é motivada pelas contradições da realidade social, vibra com as conquistas, mas não esmorece com obstáculos encontrados, permanecendo ao lado da comunidade em todas as situações. A qualidade do processo educativo-pedagógico é subjetiva e se revela nas conversas, trocas afetivas, planejamentos, problemas, percepções, desejos etc.

Na educação popular, a intencionalidade da ação é um importante parâmetro de análise e cuidado em relação à práxis e

sua coerência pedagógica com os princípios da dialogicidade e amorosidade. É no exercício das relações humanas e sociais que se expressam os desafios diversos e contraditórios para uma prática educativa libertária. Assim, o conflito faz parte desse processo e pode, ao invés de ser um problema, tornar-se uma oportunidade de aprendizado e de novos conhecimentos.

Gadotti (2018) nos lembra que o exercício do diálogo não pode excluir o conflito, sob pena de tornar-se um diálogo ingênuo. Diálogo e conflito atuam dialeticamente: o que dá força ao diálogo entre oprimidos é a sua força de barganha frente ao opressor. Paulo Freire não nos fala do diálogo como algo romântico, mas de um diálogo capaz de promover a superação de uma condição desigual e opressora e de reconhecer o conflito como uma condição para que o diálogo se estabeleça.

Em 2024, o Projeto MultiplicaSSAN/UnB continuará as atividades de educação popular com a comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente, cumprindo o compromisso da ciência cidadã para o enfrentamento da fome, da insegurança alimentar e nutricional (InSAN) e do racismo estrutural para redução das iniquidades sociais e promoção de uma sociedade mais justa.

REFERÊNCIAS

- ADORNO, Theodor W. **Educação e emancipação**. São Paulo: Paz e Terra, 2021.
- BATISTA, Aline Maria de Melo. Práxis, consciência de práxis e educação popular: algumas reflexões sobre suas conexões. **Educação e Filosofia**, Uberlândia, v. 21, n. 42, p. 169- 192, jul.-dez. 2007.
- BATISTA, Paula Carolina. O quilombismo em espaços urbanos - 130 anos após a abolição. **Extrapensa, Cultura e Comunicação na América Latina**, São Paulo, v. 12, n. esp., p. 397 – 416, set. 2019.
- BENTO, Cida. **O pacto da branquitude**. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Lisboa: Difusão Editorial, 1980.
- BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 12 jan. 2017.
- BRASIL. **Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acesso em: 23 maio 2024.
- CAISAN. **Estruturando o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN**. Brasília: MDS, 2011. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/caderno1_sisan.pdf.
- CODEPLAN. **Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios** [Internet]. Brasília: Codeplan; 2021. Disponível em: <https://pdad2021.ipe.df.gov.br/static/downloads/relatorios>. Acesso em: 27 jan. 2024.
- DAVIS, Angela. As mulheres negras na construção de uma nova utopia. **Conferência realizada na 1ª Jornada Cultural Lélia Gonzales**. São Luís: 13 dez. 1997. Disponível em: <https://www.geledes.org.br/as-mulheres-negras-na-construcao-de-uma-nova-utopia-angela-davis>. Acesso em: 9 fev. 2017.
- FORTUNA, Volnei. A relação teoria e prática na educação em Freire. **REBES**, Campina Grande, v. 1, n. 2, p. 64-72, 2015.

FREIRE, Paulo. **A importância do ato de ler**: em três artigos que se completam. São Paulo: Cortez, 1998.

FREIRE, Paulo. **Educação e mudança**. São Paulo: Paz e Terra, 2018.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. 34. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2006.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Indignação**: cartas pedagógicas e outros escritos. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

GADOTTI, Moacir Prefácio: educação e ordem classista. In: FREIRE, Paulo. **Educação e mudança**. São Paulo: Paz e Terra, 2018

HONÓRIO, Olivia Souza *et al.* **Desertos e pântanos alimentares em uma metrópole brasileira**. [Dissertação de mestrado], Programa de Pós Graduação em Nutrição e Saúde, UFMG, Belo Horizonte, 2020.

HOOKS, Bell. **Ensinando pensamento crítico: sabedoria prática**. São Paulo: Elefante, 2020.

IDEC. **Sistemas alimentares saudáveis na América Latina e Caribe**. Idec, 2017. Disponível em: <https://idec.org.br/sistemasalimentares>. Acesso em: 29 jan. 2024.

JESUS, Carolina Maria de. **Quarto de despejo**: diário de uma favelada. São Paulo: Ática, 2014.

MACHADO, Priscila Pereira; OLIVEIRA, Nádía Rosana Fernandes de; MENDES, Áquilas Nogueira. O indigesto sistema do alimento mercadoria. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 505–515, abr. 2016.

MACHADO, Taís de Sant'anna. **Um pé na cozinha**: um olhar sócio-histórico para o trabalho de cozinheiras negras no Brasil. São Paulo: Fósforo, 2022.

MDS. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS, 2012.

MS. **Glossário temático: promoção da saúde**. 1. ed. Brasília: MS, 2012.

MS. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. 1 reimpr. Brasília: MS, 2014.

MS. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 1. ed. 1. reimpr. Brasília: MS, 2013. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 27 jan. 2024.

MTST, Notícias. MTST fortalece trabalho nas periferias com integração de novos militantes. **MTST**. 15 set. 2019. Disponível em: <https://mtst.org/mtst/mtst-fortalece-trabalho-nas-periferias-com-integracao-de-novos-militantes/>. Acesso em: 22 jan. 2024.

MTST, Notícias. Ocupação Sol Nascente | MTST ocupa novo terreno no aniversário de Brasília. **MTST**. 22 abr. 2018. Disponível em: <https://mtst.org/mtst/ocupacao-sol-nascente-mtst-ocupa-novo-terreno-no-aniversario-de-brasilia/>. Acesso em: 22 jan. 2024.

OLIVEIRA, Anelise Rizzolo de. Será possível uma Educação Alimentar e Nutricional Freireana no Brasil? Reflexões e compartilhamentos para um saber - fazer pedagógico inquieto. In: LANG, Regina Maria Ferreira; CIACCHI, Érica Marafon Rodrigues (Org.). **Educação Alimentar e Nutricional**: fundamentação teórica e estratégias contemporâneas. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2021, p. 91-106.

OLIVEIRA, Anelise Rizzolo de; FRANCO, Gabriela Sandoval de Mello; ROCHA, Nayara Côrtes; MARTINS, Ana Maria Thomaz Maya; NAVES, Camilla Ceylão Daher; OLIVEIRA, Luiz Eduardo Vieira Neves de; LIMA, Lewestter Melchior de; CARVALHO, Maria de Fátima; CHIANCA, Paula Gabriela Elias. **Caderno metodológico para a formação de multiplicadores em SAN/DHAAS**. 2016 (Desenvolvimento de material didático ou instrucional – material técnico).

OLIVEIRA, Damião Bezerra; FORTUNATO, Izan Rodrigues de Souza; ABREU, Waldir Ferreira de. Aproximações entre Paulo Freire e Theodor Adorno em torno da educação emancipatória. **Educação e Pesquisa**, v. 48, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248239149>. Acesso em: 29 jan. 2024.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; CARVALHO, Maria de Fátima Cruz Correia de. Transformando a fome em questão alimentar e nutricional: uma crônica de desigualdade social. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p. 121-130, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100018>. Acesso em: 29 jan. 2024.

PROGRAMA COZINHA SOLIDÁRIA. **O que é o Programa Cozinha Solidária?** Disponível em: <https://cozinhasolidaria.digital/sobre>.

ROCHA, Nayara Côrtes. **Curso Básico de Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas (Dhana)** – módulo I. Brasília: FIAN Brasil, 2021. Disponível em: <https://fianbrasil.org.br/curso-basico-de-direito-humano-a-alimentacao-e-a-nutricao-adequadas-dhana>. Acesso em: 27 jan. 2024.

SANTORUM, Juliana Acosta; CESTARI, Maria Elisabeth. Educação popular na práxis da formação para o SUS. **Trabalho, Educação e Saúde (Online)**, v. 9, n. 2, p. 223–240, jul. 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-77462011000200004>. Acesso em: 27 jan. 2024.

SANTOS, Antônio Bispo dos. **A terra dá, a terra quer**. São Paulo: Ubu/PISEAGRAMA, 2023.

SILIPRANDI, Emma. Políticas de segurança alimentar e relações de gênero. **Cadernos de Debate**, v. 11, p. 38-57. 2004. Disponível em: https://www.mobilizadores.org.br/wp-content/uploads/2014/05/politicas_de_san_e_relaes_de_genero.pdf. Acesso em: 25 abr. 2023.

SILVA, Silvana Oliveira da. *et al.* A cor e o sexo da fome: análise da insegurança alimentar sob o olhar da interseccionalidade. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 7, 2022.

SOUTO, Luisa Santiago Vieira. **Feminismo do chão de barro**: uma história de solidariedade, coletividade e protagonismo feminino no cotidiano do Movimento dos Trabalhadores Sem-teto (MTST). Tese (Doutorado em Ciências Sociais). Departamento de Ciências Sociais, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.17771/PUCRio.acad.61762>.

VALENTE, Flavio Luiz Schieck. **Direitos humanos e a promoção da alimentação e modos de vida saudáveis**: realizando o direito humano à alimentação e nutrição adequadas. Brasília: FIAN Brasil, 2016.

VALENTE, Flavio Luiz Schieck. **Direito à alimentação**: desafios e conquistas. São Paulo: Cortez; 2002.

WOORTMANN, Klaas, coordenador. **Hábitos e ideologias Alimentares em grupos sociais de baixa renda**. Brasília: Departamento de Antropologia da UnB, 1978.

O Distrito Federal tem apresentado uma produção crescente de lixo (cerca de 2 toneladas por dia) em consequência do aumento da população. A questão do lixo é uma realidade presente no mundo todo, devido à lógica baseada em uma produção abundante de resíduos, sem o convite à reflexão ou à solução para o destino dos dejetos produzidos.

No DF, esse lixo tem sido depositado, em sua maioria (77%), no aterro localizado ao lado de uma área de conservação ambiental.

O grande volume de lixo no aterro tem sido responsável por uma enorme produção de chorume, que é um líquido de mau cheiro. Esse cheiro se espalha pela região. Além disso, a contaminação da terra e da água de nascentes torna o local impróprio para a manutenção da saúde das pessoas, plantas e animais, além de contribuir para um aumento de animais causadores de doenças, como insetos e ratos.

Os catadores de lixo reciclável trabalham nesse local, gerando renda por meio da atividade informal de coletar e selecionar o lixo. “Esse trabalho tem sido um importante fator para a redução dos dejetos espalhados na região localizada ao redor do aterro”, reconhece a comunidade.

A jornada de trabalho dos catadores muitas vezes ultrapassa 12 horas ininterruptas, expostos a condições precárias

de trabalho. Carregam no dia a dia mais de 200 quilos de lixo e percorrem mais de 20 quilômetros. Há ainda a exploração pelos sucateiros, que trocam os materiais coletados por bebida alcoólica, pagando pouquíssimo em dinheiro.

A renda insuficiente dos catadores, as condições precárias de trabalho e de vida, com falta de acesso regular a alimentos dignos e de qualidade, saúde comprometida pelas contaminações e falta de acesso ao serviço de saúde de qualidade tornam comprometidas todas as necessidades e direitos essenciais.

Nesse contexto, a maioria das famílias de catadores recebem uma renda mensal inferior a R\$ 70 por pessoa e, por terem os filhos nas escolas, são beneficiárias do Programa Bolsa Família, que possui três eixos: a transferência de renda; as condicionalidades; e ações e programas complementares para inclusão das famílias na superação das dificuldades.

Porém, a transferência direta de renda não tem sido suficiente para suprir a necessidade imediata de alimentos para as famílias dos catadores. As famílias buscam restos de alimentos no lixo. O alimento estragado contribui para o surgimento de doenças infecciosas, com diarreias e vômitos.

Todos na região sofrem as consequências diretas do impacto da contaminação causada pelo lixo. O gestor da

administração local tem conhecimento do problema e informa à comunidade que não há outro local para o armazenamento do lixo e que, sem dúvida, os catadores têm sido importantes agentes para redução do volume de lixo, já que são direcionados para um processo de reciclagem.

A comunidade próxima à região realiza doações de alimentos como arroz, macarrão, feijão, leite em pó, farinhas e óleo às famílias catadoras. Entretanto, para o preparo das refeições, muitas vezes, é utilizada água contaminada (com o próprio chorume), o que intensifica a ocorrência das infecções.

O que os catadores de lixo desconhecem é a possibilidade de serem representados pelas associações e cooperativas de catadores de materiais recicláveis. Sensibilizados pela realidade da comunidade próxima ao lixão e dos próprios catadores, uma organização não gover-

namental tem se mobilizado a fim de reestruturar o aterro para eliminar essa forma de despejo dos dejetos, reduzindo os riscos e impactos ambientais e de saúde devido à contaminação. No entanto, essa estratégia não tem sido planejada em conjunto com os catadores de lixo ou com associações que os representem, tornando as ações desvinculadas da realidade de trabalho e renda dessa comunidade, convencida de que, mesmo com todos os riscos e condições insalubres, o lixão é seu meio de sobrevivência.

(Texto fictício construído com base nas problemáticas de estudos reunidos em Oliveira *et al.* (2016): “A questão do lixo no Distrito Federal: impactos e perspectivas”, de Luis de Oliveira de Lira, 2001, e “Vida e lixo: a situação de fragilidade dos catadores de material reciclável em Marília e os limites da reciclagem”, de Julia Maria Gomes e Carvalho.)

PARA SABER MAIS

sobre as cozinhas solidárias, a Região Administrativa Sol Nascente/Pôr do Sol, o MultiplicaSSAN, o MTST, o Dhana, a obra de Paulo Freire e a educação popular.

bit.ly/MultiplicaSSAN

solnascente.df.gov.br

cozinhasolidaria.com

bit.ly/cursoDhana

cozinhasolidaria.digital/sobre

paulofreire.org

prac.ufpb.br/extelar

tearsan.ufsc.br

comerpraque.org

SOBRE A FIAN BRASIL

A FIAN Brasil – Organização pelo Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas foi fundada em 2000 e tem como missão contribuir para um mundo livre da fome e da má nutrição, no qual cada pessoa possa desfrutar plenamente dos seus direitos humanos, em particular o direito de se alimentar com dignidade e autodeterminação. Com sede em Brasília, é uma seção da FIAN Internacional, entidade atuante em mais de 50 países.

O **direito humano à alimentação e à nutrição adequadas (Dhana)** é entendido como a garantia de que todas as pessoas possam usufruir de sistemas alimentares soberanos e regenerativos em que prevaleçam a soberania e segurança alimentar e nutricional (SSAN) em todas as suas dimensões, a autonomia dos povos, os direitos das mulheres e o respeito às diferenças étnicas e raciais, bem como, em última análise, o usufruto de todas as potencialidades da vida humana.

Para a FIAN, esse direito só se realiza se houver respeito à democracia, aos sujeitos de direito e aos demais seres vivos deste planeta. A ideia de **comida de verdade** é uma bandeira que se liga a toda essa compreensão.

Nossa organização é aberta a todas as pessoas, sem distinção de raça, etnia, orientação sexual e credo religioso, sem fins lucrativos, apartidária e sem vínculo religioso.

**SIGA COM A GENTE
NESTA CAMINHADA!**

fianbrasil.org.br



youtube.com/FIANBrasil



facebook.com/FIANnoBrasil



instagram.com/fianbrasil

Este livro baseia-se no **Curso de Educação Popular em Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas para a Comunidade da Cozinha Solidária do Sol Nascente (DF)**, realizado em setembro e outubro de 2023.

Para as atividades, a FIAN Brasil estabeleceu uma parceria com o coletivo MultiplicASSAN – promovendo a cultura de direitos, do Observatório de Segurança Alimentar e Nutricional (OPSAN) da Universidade de Brasília (UnB).

Construímos a iniciativa como um **projeto de extensão universitária**. A metodologia foi alicerçada na **educação popular**, de referência freireana, organizada a partir de uma ruptura com a forma tradicional de educação. Nela, o convívio e o envolvimento em atividades cotidianas constituem o espaço de excelência para que a práxis ocorra.

O processo de organização das atividades pedagógicas deu-se a partir da imersão da equipe do projeto por **um ano e meio** no território – parte da maior favela horizontal do país – em que se situa o equipamento do Movimento dos Trabalhadores sem Teto (MTST).

A participação nos encontros, experiências e reuniões comunitárias foi determinante para o planejamento, em diálogo entre educadores/as e as 15 educandas.

Nas oficinas, a temática foi do preparo de temperos sem ultraprocessados à simulação de uma conferência livre em segurança alimentar e nutricional (SAN), passando por identidade e pertencimento cultural, comidas e direitos sociais.

O **empoderamento feminino** das lideranças, o **combate ao racismo** e o suporte ao **letramento** estiveram presentes de forma transversal.



FIAN
BRASIL



MultiplicASSAN
Promovendo Cultura de Direitos
- Extensão Popular -



UnB

FINANCIAMENTO:

Brot
für die Welt

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT