



Universidade de Évora

Escola de Ciências Sociais



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências e Tecnologia

Como comer de forma saudável com Cozinha Tradicional Alentejana: Um Projeto de Educação para Adultos

Sílvia Maria Canavilhas Biscaia Lima, M11391

Orientador: Prof.^a Doutora Cristina Galamba Marreiros

Trabalho de Projeto para a obtenção de Grau de Mestre
em Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar

Évora, Abril de 2016

Universidade de Évora

Escola de Ciências Sociais

Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências e Tecnologia

**Como comer de forma saudável com cozinha Tradicional
Alentejana: Um Projeto de Educação para Adultos**

Sílvia Maria Canavilhas Biscaia Lima, M11391

Orientador: Prof.^a Doutora Cristina Galamba Marreiros

Trabalho de Projeto para a obtenção de Grau de Mestre
em Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar

Évora, Abril de 2016

Resumo

No âmbito do Projeto Europeu *Food-Med*, desenvolveu-se um Trabalho de Projeto de mestrado para formação de adultos em alimentação saudável com base na Cozinha Tradicional Alentejana.

Objetivos Gerais: Desenho de uma ação de formação para adultos residentes em zonas urbanas em alimentação saudável com base na cozinha tradicional alentejana. Com a formação pretende-se que os participantes possam adquirir os conhecimentos e incentivos necessários ao desenvolvimento de um estilo de vida saudável, bem como a uma melhor gestão da sua alimentação diária.

Metodologia: Elaboração de um módulo de formação com materiais de apoio, testados através da sua aplicação em seminários piloto, e realização de avaliação com base em questionários a formadores e formandos.

Conclusões: Não foram registadas alterações na dieta alimentar dos participantes na formação. No entanto, verificou-se uma melhoria no conhecimento dos conceitos básicos de uma alimentação saudável, maior intenção de construção de um jardim comestível e valorização do jardim enquanto fator contributivo para uma dieta alimentar mais saudável. A cozinha tradicional alentejana também passou a ser considerada, pelos formandos, como uma alimentação equilibrada e ligada à dieta mediterrânica.

Palavras-Chave

Formação de Adultos, Alimentação Saudável, Marketing Agroalimentar, Cozinha Tradicional Alentejana.

How to eat healthily with Tradicional Alentejo Cuisine:

A Project for Adult Education

Abstract

Included in the European Project *Food-Med*, this master report presents an Adult Educational Project on healthy diet based on the Tradicional Alentejo Cuisine.

Objectives: Develop a training course for adults living in urban areas about healthy diet based on traditional Alentejo cuisine. With the training is intended that the training participants acquire the needed knowledge and incentives to develop a healthy lifestyle, as well as better management of the food they eat in their daily diet.

Methodology: Development of an educational Project and material support, tested through practical application, and application of questionnaire forms to the trainers and trainees.

Results: The trainees demonstrated a better knowledge of the basic concepts of healthy eating, but there were no changes in the diet pattern. The results showed an increase in the intention of constructing an eatable garden, and the appreciation of the eatable garden as an important contribution to a healthy diet pattern.

Key Words

Adult Education, Healthy Eating, Agrifood Marketing, Traditional Alentejo Cuisine.

Índice

1. Introdução	1
1.1. Problemática	3
1.2. Objetivos	5
1.3. Âmbito do Projeto	6
1.4. Organização do Trabalho	7
2. A Importância da Alimentação na Saúde	8
2.1. A Dieta Mediterrânica	8
2.2. A Gastronomia Tradicional Alentejana	14
2.2.1. Diferenças entre regiões	17
2.2.2. Sabedoria Ancestral	19
2.2.3. Padrão Alimentar do Século XXI em Portugal	21
3. Aprendizagem ao longo da vida	24
4. Metodologia	29
4.1. Enquadramento no Projeto Europeu	30
4.2. Abordagem Metodológica	32
4.3. Etapas do Projeto	33
4.4. Avaliação do Projeto	35
5. Projeto: Atividades Desenvolvidas	37
5.1. Construção do Manual Piloto	38
5.2. Preparação da Formação Piloto	40
5.2.1. Preparação dos Materiais de Formação	41
5.2.1.1. Plano de Aula	41
5.2.1.2. Apresentação em Formato Power Point	44
5.3. Implementação	45
5.3.1. Caracterização por Grupos	45
5.3.2. Caracterização Sociodemográfica dos Participantes	46
5.3.3. Análise Crítica da Implementação	47
5.4. Avaliação	50
5.4.1. Avaliação dos Formandos	50
5.4.2. Avaliação dos Formadores	53
5.4.3. Análise: Questionários acerca dos Hábitos Alimentares	54
5.4.3.1. Análise: Questionário A	55
5.4.3.2. Análise: Questionário B	62
5.5. Reformulação do Módulo	69

5.6. Elaboração do Vídeo	70
6. Considerações Finais	72
7. Bibliografia	75
8. Anexos	86
Anexo 1: Questionário A	87
Anexo 2: Questionário B	90
Anexo 3: Guião do Vídeo.....	94
Anexo 4: Cronograma de Elaboração do Projeto.....	98
Anexo 5: Fichas de Avaliação dos Formandos	99
Anexo 6: Fichas de Avaliação dos Formadores	101
Anexos Digitais	110
Anexo 1: <i>Power Point</i> de apresentação na Itália	110
Anexo 2: <i>Power Point</i> utilizado na formação	110
Anexo 3: Vídeo – Como Cozinhar com Cozinha Tradicional Alentejana	110
Anexo 4: Manual de Formação	110

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Caracterização da Idade dos Participantes na Formação.....	46
Gráfico 2 - Nível de Formação dos Participantes na Formação	46
Gráfico 3 - Situação Profissional dos Participantes na Formação	46
Gráfico 4 - Avaliação da Qualidade da Formação	50
Gráfico 5 - Avaliação da Qualidade dos Conteúdos	50
Gráfico 6- Avaliação do Grau de Satisfação com a Formação.....	51
Gráfico 7 - Avaliação da Adequação da Sala	51
Gráfico 8 - Avaliação da Qualidade dos Materiais Educativos	52
Gráfico 9 - Avaliação da Satisfação com a Organização do Seminário	52
Gráfico 10 - Cozinhar de Forma Saudável segundo a perceção dos formandos.....	56
Gráfico 11 - Consumo de Peixe e Carne.....	56
Gráfico 12 - Consumo de Fruta	57
Gráfico 13 - Consumo de Legumes.....	57
Gráfico 14 - Importância do Consumo de Alimentos Biológicos.....	58
Gráfico 15 - Perceção do Conhecimentos das Propriedades Nutritivas dos Alimentos	58
Gráfico 16 - Conhecimentos de Conceitos Básicos acerca da Alimentação Saudável	59
Gráfico 17 - Ingredientes mencionados como parte da Dieta Mediterrânica	60
Gráfico 18 - Opinião acerca da Cozinha Tradicional Alentejana	60
Gráfico 19 - Probabilidade de Construção do próprio Jardim Comestível.....	61
Gráfico 20 - Opinião quanto à manutenção de um Jardim Comestível	61
Gráfico 21 - Opinião quanto à contribuição do Jardim Comestível para uma Alimentação mais Saudável	62
Gráfico 22 - Opinião quanto à relevância dos conteúdos para que se adquira hábitos alimentares saudáveis.....	63
Gráfico 23 - Cozinhar de Forma Saudável segundo a perceção dos formandos Pós-Formação.	63
Gráfico 24 - Consumo de Peixe e Carne Pós-Formação	64
Gráfico 25 - Consumo de Fruta Pós-Formação	64
Gráfico 26 - Consumo de Legumes Pós-Formação.....	65
Gráfico 27- Importância do consumo de alimentos biológicos Pós-Formação	65
Gráfico 28 - Perceção do Conhecimentos das Propriedades Nutritivas dos Alimentos Pós-Formação.....	65
Gráfico 29 - Conhecimentos de Conceitos Básicos acerca da alimentação saudável Pós-Formação.....	66

Gráfico 30 - Ingredientes mencionados como parte da Dieta Mediterrânica Pós-Formação	66
Gráfico 31 - Opinião acerca da Cozinha Tradicional Alentejana Pós-Formação	67
Gráfico 32 - Probabilidade de Construção do próprio Jardim Comestível.....	67
Gráfico 33 - Opinião quanto à manutenção de um Jardim Comestível Pós-Formação	68
Gráfico 34 - Opinião quanto à contribuição do Jardim Comestível para uma Alimentação mais Saudável Pós-Formação	68

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Atividades Desenvolvidas	37
Tabela 3 - Planificação das Sessões de Formação.....	40
Tabela 4 - Estruturação da Formação	42
Tabela 5 - Plano de Aula.....	43
Tabela 6 - Estrutura do <i>Power Point</i>	44
Tabela 7 - Caracterização dos Grupos das Sessões de Formação	45
Tabela 7 - Temáticas dos Questionários de Avaliação da Formação	54
Tabela 8 - Organização dos Questionários de Avaliação da Formação.....	55

Índice de Imagens

Imagem 1 – Pirâmide da Dieta Mediterrânica	11
Imagem 2 - Manual de Formação	48
Imagem 3 - Formação no Lar S. Lourenço, Évora.....	48
Imagem 4 - Formação na Universidade de Évora	49
Imagem 5 - Formação em Viseu.....	49
Imagem 6 - Elaboração da Açorda I	49
Imagem 7 - Elaboração da Açorda II	49
Imagem 8 - Filmagens do Vídeo I	71
Imagem 9 - Filmagens do Vídeo II	71
Imagem 10 - Filmagens do Vídeo III	71
Imagem 11 - Filmagens do Vídeo IV	71
Imagem 12 - Filmagens do Vídeo V	71

1. Introdução

A alimentação humana tem sido, ao longo dos tempos, um tema importante a nível mundial e de extrema importância para as populações, influenciando medidas políticas e económicas a nível nacional e internacional. Apesar da fome ser um grande flagelo a nível mundial, verificam-se grandes assimetrias regionais, verificando-se o aumento da obesidade nalgumas zonas e, por isso, tem-se tornado uma preocupação central em muitos países desenvolvidos. Esta é considerada uma doença (World Health Organization, 2010) que tem tomado proporções drásticas. “O relatório da Organização Mundial de Saúde (2004) estima que cerca de 1.1 mil milhões de adultos tem excesso de peso, contabilizando aproximadamente cerca de 26% da população mundial, como resultado de uma dieta rica em açúcar e gorduras, cumulativamente com uma atividade física insuficiente.” (*cit.* Schönfeldt & Gibson, 2010, p.129). Os efeitos do aumento do número de obesos tem tido consequências a nível da saúde dos europeus. Embora na Europa exista uma grande variedade no consumo de nutrientes e nos padrões alimentares dos estados membros, tem-se verificado um aumento das doenças coronárias, pulmonares e diabetes, que não só têm levado à mortalidade como a um baixo nível da qualidade de vida, consequências do excesso de peso da população (World Health Organization, 2012). Portanto, apesar de hoje na Europa existir grande quantidade, variedade e segurança de alimentos disponíveis, isso não tem levado necessariamente, a uma dieta e escolhas alimentares que contribuam para a saúde e bem-estar dos indivíduos (Bock et. al, 2014).

A obesidade tem demonstrado ser uma doença de grande complexidade devido às suas causas e consequências. O excesso de peso tem consequências diversas na saúde, pois potencia o aparecimento de várias doenças, e as suas causas são complexas e variadas (Bock et. al, 2014). Nomeadamente, fatores psicológicos e genéticos; envolvente externa; falta de atividade física; comportamentos de risco; aspetos culturais e sociais (Bock et. al, 2014).

Os fatores não genéticos mencionados referem-se a alterações comportamentais no consumo, o que significa, segundo Foster (2005), que para uma mudança com sucesso na diminuição da obesidade, devem ser tomadas ações que contribuam para a alteração do comportamento (*cit.* Bock et. al, 2014, p.14). Neste contexto, destacam-se alguns fatores comportamentais, que têm estado no topo da contribuição para a obesidade. Tal como, um aumento do número de refeições tomado fora de casa, que normalmente são refeições mais ricas em gorduras, gorduras saturadas e açúcares, mas pobres em fibras e vitaminas (Trichopoulou, 2006). Também, segundo Ericksen (2008) “o acesso aos alimentos que

constituem uma dieta saudável depende não só da presença física destes no mercado ou no sector da restauração, mas também no quão acessíveis são para a média dos consumidores em termos de preço” (*cit.* Bock et. al, 2014, p.17). Como consequência, o consumidor é muitas vezes levado a uma dieta que potencia o aumento do peso por representar uma alimentação, aparentemente, menos dispendiosa (Bock et. al., 2014, p.17).

Ainda assim, a quantidade de informação acerca dos alimentos tem aumentado, o que poderia gerar consumidores que compreendem o que constitui uma alimentação equilibrada e saudável. No entanto, a exposição a uma enorme quantidade de informação, através dos meios de comunicação, tem contribuído para desinformação, confusão e falsas crenças que têm potenciado uma grande variedade de patologias nutricionais como a obesidade (Bock et. al., 2014). Muita da informação disponibilizada combinada com práticas de marketing que introduzem grandes quantidades por um preço baixo (por exemplo promoções de leve-fois-pague-um, descontos de preço, cupões, cartões de fidelização, entre outras) podem contribuir fortemente para que os consumidores comprem mais e sejam incentivados a consumir mais do que necessitam (Bock et. al, 2014). Este incentivo ao consumo e, segundo Hawkes (2008), “o foco frequentemente dado ao valor acrescentado da categoria de produtos processados é particularmente preocupante porque tal pode encorajar o consumo energético, pobre em nutrientes e alimentos altamente processados” (*cit.* Bock et. al, 2004, p.26). Estas tendências revelam o declínio de uma alimentação tradicionalmente doméstica, agravando-se pelo fenómeno globalização, que tem contribuído para a padronização das dietas a nível global, infelizmente dietas de alta densidade energética e de alimentos altamente processados (United Nations Human Rights Council, 2010).

Todas estas tendências no consumo alimentar da população mundial, e principalmente da população europeia, demonstram dietas alimentares que pouco contribuem para uma vida saudável. Revelam iliteracia nutricional, um forte impacto da comunicação de marketing no consumo, e uma alteração para padrões alimentares focados na obtenção de uma alimentação pouco dispendiosa e rápida de obter. Tudo isto tem criado a necessidade de desenvolver políticas que contribuam para a inversão desta tendência, algo que a Comissão Europeia define como prioritário e, por isso, tem desenvolvido trabalho no sentido da “consciencialização dos cidadãos acerca da problemática do consumismo com o intuito de os capacitar e ajudar a realizarem escolhas alimentares saudáveis” (Bock et. al, 2014, p. 18).

1.1. Problemática

Dado o panorama da alimentação apresentado e segundo as conclusões do Ciclo de Conferências acerca do Futuro da Alimentação (Fundação Calouste Gulbenkian, 2012), torna-se necessário integrar melhor o conhecimento, produzir conhecimento útil e trabalhar junto dos consumidores para que realmente se possa levar a escolhas alimentares determinantes na saúde e bem-estar das populações, pois “sem conhecermos bem o que comemos a nível nacional, decidimos mal em matéria de recomendações alimentares”. Considerando esta problemática, compreende-se então que é fundamental investir mais na transmissão de conhecimentos, através de ferramentas educativas, para que se possam reverter os padrões alimentares prejudiciais à saúde da população.

Acerca de uma análise recente da OCDE, Bock et. al (2014) compreende-se que a educação (formação acerca da temática) é um caminho possível para reverter esta tendência - “a educação para a saúde e a promoção, regulação e medidas de fiscalização acompanhadas por aconselhamento nos cuidados primários de saúde são medidas eficazes, em termos do custo que representam, no que diz respeito ao combate à obesidade, quando combinadas com medidas com potencial de gerar impacto através do efeito sinergia. No entanto, na generalidade, são necessárias mais evidências empíricas que permitam avaliar, de forma plena, a eficiência destas políticas” (p. 40). Neste sentido a Comissão Europeia tem apoiado medidas com o objetivo de potenciar o aumento do conhecimento por parte dos cidadãos acerca de questões relacionadas com alimentação e da informação disponibilizada acerca dos alimentos, para que estes estejam mais capacitados a tomar decisões alimentares saudáveis (Comissão Europeia, 2012).

Esta questão torna-se ainda mais relevante quando se constata que os consumidores, aquando da compra de bens alimentares, dão preferência a fatores como qualidade e preço, seguido pelo aspeto/frescura, sabor e saudável (Eurostat, 2009). Ou seja, se o consumidor não estiver corretamente informado quanto às características de um alimento saudável, as suas escolhas podem ficar aquém dos benefícios que poderia obter ou até serem prejudiciais por influência de promessas (*claims*) de produto, que em alguns casos são suscetíveis de induzir o consumidor a escolhas menos acertadas.

Acresce a esta questão, o afastamento dos consumidores das raízes alimentares tradicionais com princípios alimentares saudáveis. “Ainda que a dieta europeia tenha fortes raízes tradicionais, os alimentos e as dietas estão a sofrer alterações ao longo do tempo e podem vir a tornar-se cada vez menos saudáveis à medida que se vão desviando do original, por exemplo, a dieta Mediterrânica. Além disso, existe uma procura por variedade, paralelamente

com expectativas por parte do consumidor de poder adquirir os seus produtos favoritos em qualquer época do ano. Novos padrões alimentares têm sido introduzidos por emigrantes não pertencentes à União Europeia e, nalguns casos, as dietas podem ter também, ligação à religião (kosher, halal)” (Bock et. al, 2014, p. 22). Por esta razão se compreende a importância de promover as receitas tradicionais e o consumo de produtos locais durante a sua época normal de produção, pelo que é importante dar a conhecer a alimentação tradicional e promover o consumo de alimentos locais que incorporam a sabedoria e as lições de muitas gerações sobre dieta saudável.

Consequentemente justifica-se a **importância de desenhar uma ação de formação para adultos residentes em zonas urbanas acerca de alimentação saudável com base na cozinha tradicional alentejana, de forma a contribuir para a sensibilização do consumidor para hábitos alimentares mais saudáveis** e para que os participantes na formação possam adquirir os conhecimentos e incentivos necessários a fim de desenvolverem um estilo de vida saudável, bem como uma melhor gestão dos alimentos que consomem no seu dia-a-dia.

Optar por receitas tradicionais alentejanas tem como propósito abordar políticas prioritárias da União Europeia, no contexto do horizonte 2020, no que respeita ao conhecimento das formas de obter uma melhor saúde física e nas competências sociais (competências-chave da aprendizagem ao longo da vida), no ambiente sustentável e, na promoção da agricultura biológica. A promoção de receitas tradicionais também faz parte das metas europeias, conforme exposto no relatório A7-0286 / 2012 do Parlamento Europeu sobre a promoção dos "Sabores da Europa", “pretende-se tornar os sectores da agricultura e agroalimentar mais dinâmicos e mais competitivos e promover crescimento sustentável, inteligente e inclusivo”.

A opção por desenhar a formação para adultos residentes em zonas urbanas, parte do princípio de que pessoas que tenham interesse pelo tema e tenham uma imagem positiva em relação a intervenções para alteração de comportamentos, de não saudáveis para saudáveis, estão mais recetivas, “quanto a pesquisas futuras, recomenda-se que sejam encontrados segmentos de consumidores com base na sua perceção acerca das estratégias de intervenção” (Bos C. et. al, 2013, p.1). Portanto, consumidores preocupados com a origem dos alimentos (orgânicos, sustentáveis, etc.) estarão mais disponíveis para a participação em formações acerca de alimentação saudável. Uma vez que, consumidores bem informados estão mais capacitados para fazer escolhas mais saudáveis, é de extrema importância apostar em projetos de formação que contribuam para que os participantes se tornem mais informados. Sendo que é importante, encontrar um público-alvo interessado no tema, importa compreender se se tem registado um aumento pelo interesse nestes temas. De facto, observam-se, cada vez mais, movimentos que privilegiam um consumo ético, “entre estas questões, inserem-se a sustentabilidade, por

exemplo, o movimento *slow food*, local/km-0 alimentos produzidos localmente, bem-estar animal, alimentos orgânicos ou comércio justo (que apresenta preços justos para os produtores locais, como por exemplo, da banana, café e chocolate)” (Bock et. al, 2014, p. 22), que por sua vez geram pressão sobre as empresas para que desenvolvam políticas de marketing com base em princípios de sustentabilidade.

Embora se verifique o desenvolvimento destes movimentos por parte dos consumidores, estes são ainda uma minoria. A não preocupação pelo consumo de produtos na época normal agrava-se quando centramos a atenção nos moradores das grandes cidades. Estes tendem a perder o contacto com o processo de cultivo e a não entender o esforço que se coloca na produção de alimentos. Tal como considera o movimento *Slow Food*: “se compreendermos a proveniência dos nossos alimentos, como e por quem são produzidos, adultos e crianças podem aprender como combinar prazer e responsabilidade nas escolhas diárias apreciando a importância social e cultural dos alimentos” (Slow Food, 2015).

Portanto, tendo em atenção as questões levantadas sobre as tendências do comportamento do consumidor europeu e as respostas que têm sido desenvolvidas no âmbito da comunidade europeia, e as características de um público recetivo a este tipo de intervenções, identifica-se como público-alvo para o desenvolvimento deste projeto de formação:

- Adultos interessados em temas relacionados com alimentação orgânica e nutrição saudável;
- Residentes em Cidades.

1.2. Objetivos

Pretende-se com este projeto contribuir para a promoção de uma dieta alimentar saudável. O intuito é que os formandos possam, com este exemplo e através de formação educativa, vir a manter ou alterar o seu consumo e hábitos alimentares de forma a contribuir para a sua saúde. Assim, o **objetivo geral** deste projeto define-se como:

- Desenho de uma ação de formação para adultos, residentes em zonas urbanas sobre princípios de alimentação saudável com base na cozinha tradicional alentejana.

Para cumprir este objetivo foram definidos vários **objetivos específicos**, que permitam avaliar a eficácia da formação e compreender os resultados produzidos pela sua aplicação:

- Elaboração do Manual de Formação “Como Comer de Forma Saudável com Cozinha Tradicional Alentejana”;
- Formação piloto para testar e avaliar a formação e materiais;
- Elaboração de questionário acerca dos hábitos alimentares dos formandos a aplicar antes e após a formação piloto;

- Identificar e compreender as alterações no comportamento alimentar dos formandos após a formação piloto;
- Compreender a influência e a importância, para os formandos, da compra de produtos alimentares produzidos de forma sustentável;
- Compreender a influência e importância da dieta mediterrânica e da cozinha tradicional alentejana na alimentação dos formandos.

1.3. Âmbito do Projeto

O desenvolvimento do Projeto de Educação para Adultos com base na Cozinha Tradicional Alentejana surge no âmbito do projeto europeu *Food-Med* (projeto nº 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP), financiado pelo *Grundtvig Lifelong Learning Programme*, com o intuito de ajudar todos os interessados em alimentação saudável a adquirir conhecimentos acerca da temática, pretendendo encorajar o consumo de alimentos biológicos.

O *Food-Med* tem como ideia central o conselho de Hipócrates, de que a nossa alimentação deve ser o nosso medicamento, dando origem ao *slogan* do projeto “Meu Alimento Meu Medicamento” (*My Food My Medicine*). Por isso, o projeto tem como grande objetivo a disseminação de conhecimento entre adultos residentes em zonas urbanas sobre uma dieta saudável. Para esse fim, a proposta do projeto é o desenvolvimento de materiais educativos que contribuam para que os consumidores possam ser motivados a alimentar-se de forma saudável e adquirir conhecimentos que os levem a valorizar produtos biológicos.

As instituições envolvidas no projeto compreendem que promover conhecimento sobre alimentação é a melhor forma de marketing para uma dieta saudável e biológica. Pelo que pretendem desenvolver materiais educativos que respondam às questões mais comuns sobre esta temática. Assim, a abordagem didático-pedagógica, sendo direcionada para adultos, baseia-se no facto de que estes entram na formação com intenções definidas e com modelos de aprendizagem já determinados. Por isso é que a sua aprendizagem se faz principalmente através da resolução de problemas. Portanto, o método de aprendizagem construtiva é usado como parte da autoaprendizagem, tanto independentemente como em cooperação com outros formandos, para a realização de trabalhos e exercícios.

Assim este projeto “*Como comer de forma saudável... com Cozinha Tradicional Alentejana*”, desenvolve material educativo acerca de um estilo de vida saudável com base numa alimentação equilibrada e que privilegia produtos biológicos. Para que a valorização da qualidade dos alimentos seja considerada imprescindível para a qualidade de vida.

1.4. Organização do Trabalho

O projeto apresentado diz respeito ao desenvolvimento de materiais educativos sobre as temáticas referidas. Desta forma, a estrutura deste relatório assenta nas atividades desenvolvidas:

- Estruturação e organização da formação;
- Desenvolvimento dos materiais;
- Validação através da realização de uma formação piloto;
- Avaliação, previamente estipulada, aplicada antes e após realização da formação.

Tomando em consideração a estrutura referida, no capítulo 2, como componente teórica base à criação da formação, apresenta-se a dieta mediterrânica, nomeadamente a sua origem e benefícios para a saúde. Seguidamente, no capítulo 3, apresentam-se os princípios basilares para o desenvolvimento dos materiais e atividades da formação, relacionados com a educação de adultos e de ferramentas que potenciam a aquisição de conhecimento e prática dos conteúdos assimilados pelo público-alvo selecionado. No capítulo 4, é apresentada a metodologia definida para a realização do projeto. São explicadas as etapas definidas para o desenvolvimento da componente prática do projeto, bem como um enquadramento do projeto e avaliação realizada para validação do projeto.

A validação do projeto é uma parte essencial, por essa razão o capítulo 5 dedica-se à apresentação da preparação das atividades, aplicação da formação piloto e avaliação. Todas as atividades desenvolvidas, materiais e métodos de avaliação são apresentados com a seguinte estrutura: a descrição da construção, com base em princípios teóricos, objetivos para a criação e demonstração da relevância para o projeto de formação de adultos. Após a secção dedicada às atividades e materiais, reserva-se a secção seguinte à aplicação da formação piloto: descrição do ambiente e caracterização dos formandos e os seus hábitos alimentares. A secção final apresenta não só os resultados da análise dos questionários aplicados, como também, uma reflexão das implicações nos hábitos alimentares dos formandos. O capítulo 6 apresenta as considerações finais, reunindo as principais conclusões da avaliação e implementação do projeto, bem como estudos futuros que se demonstram relevantes dentro da temática.

2. A Importância da Alimentação na Saúde

Compreendendo a importância da alimentação para o bem-estar físico e prevenção de doenças - pois “a qualidade de vida duma população resulta de três condições essenciais que são: o seu regime alimentar, o seu estilo de vida e o seu habitat urbano adaptado às condições do meio – estes são os seus três pilares” (Pessoa, 2014, p. 61) - a base do projeto tem raiz no conhecimento de gerações e em investigação feita, ao longo dos anos, quanto a padrões alimentares que mais potenciam a qualidade de vida do ser humano. Como tal, a Dieta Mediterrânica tem-se demonstrado um padrão alimentar preventivo quanto a doenças, mas também potenciador da saúde física. Porque “sem uma saúde equilibrada não pode haver evolução, ao conhecermos e praticarmos os valores veiculados nas tradições alimentares mediterrânicas, estamos a criar as bases para inovar e criar práticas saudáveis, que podem ser adaptadas à vida moderna” (Valagão, 2014, p. 303). É neste sentido que o projeto apresenta as receitas tradicionais da região do Alentejo e princípios de alimentação saudável que estas encerram. Ao perpetuar a cultura mediterrânica potenciam-se as práticas alimentares saudáveis.

2.1. A Dieta Mediterrânica

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se, como o próprio termo indica, pela nutrição dos países que rodeiam o Mar Mediterrâneo e, especialmente, a de Creta e de algumas áreas da Grécia e da Itália do Sul, principalmente das décadas de 50 a 60 do Século XX. Esta dieta tornou-se conhecida e de grande interesse na sequência de um estudo comparativo conduzido pelo epidemiologista norte-americano Ancel Keys que, no final da década de 50, concluiu que a mortalidade por doença coronária nos países europeus do sul, comparativamente aos do norte europeu e EUA, era bastante reduzida (Mateus, 2014). Este estudo, designado como Estudo dos Sete Países (*Seven Countries Study*), teve uma duração de 30 anos, com o propósito de estudar os hábitos alimentares de indivíduos (homens) de 7 países diferentes (Jugoslávia, Grécia, Estados Unidos, Japão, Itália, Países Baixos/Holanda e Finlândia) em relação a determinados indicadores de saúde (Mateus, 2014). A partir destas conclusões, o termo Dieta Mediterrânica começou a ser utilizado sendo que, foram desenvolvidas orientações alimentares indicativas da dieta grega de Creta, considerada a que melhor preserva e respeita a dieta mediterrânica (Brites, 2014).

Como consequência, o termo tradicional está arraigado de forma restritiva geográfica e temporalmente, a Creta e as às décadas dos anos 50 e 60 do século XX, por ser representativa

“naquela área e naquela época, de uma elevada esperança média de vida adulta, uma das maiores do mundo, assim como ao facto de as taxas de doença coronária, de certos cancros e de outras doenças crónicas estarem entre as mais baixas do mundo” (Durão et. al, 2008, p.118).

Ainda assim, é fundamental entender a Dieta Mediterrânica, não só nos “dados sobre disponibilidade e consumos alimentares (que) indicavam uma alimentação com características básicas comuns” (Durão et. al, 2008, p. 118), mas também na sua envolvente histórica e cultural, que enriquece este padrão alimentar, “Não é possível compreender o padrão alimentar mediterrânico (...), bem como as suas diversas expressões regionais, sem entendermos os contextos históricos, as dinâmicas sociodemográficas e mobilidades, as construções mentais e influências culturais que lhe deram origem” (Queiroz, 2014, p. 45), pois aqui se inclui o comércio e transações entre os vários povos banhados por esse mar. Trata-se de uma construção de uma dieta composta por conhecimento de vários povos.

A Dieta Mediterrânica é rica em vários aspetos, o que levou a que este padrão alimentar fosse reconhecido pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade. Esta distinção revela não só a sua importância na questão de dieta alimentar saudável mas, principalmente, a sua importância enquanto saberes transmitidos oralmente, que importa reavivar (Valagão, 2010). Portanto, “quando se tem o privilégio de herdar um património gastronómico e alimentar tão singular, é-se igualmente responsável por perceber quanto essa comida exprime e mobiliza aspetos tangíveis, (...) e igualmente intangíveis - saberes transmitidos oralmente, etc.. - os quais precisamos de manter vivos, de dar continuidade. Este é um dos principais objetivos desta patrimonialização” (Valagão, 2010, p. 27). Compreender estes aspetos imateriais da Dieta Mediterrânica envolve entender o estilo de vida que lhe está associado, suas particularidades e, conseqüentemente, a influência que se verifica no bem-estar do indivíduo, física e emocionalmente. Ou seja, “não é só um modelo alimentar, mas também um estilo de vida mais saudável, com uma forte vertente no bem-estar das pessoas, privilegiando a atividade física regular, o descanso adequado e a convivência, através de práticas de sociabilidade associadas à mesa” (Ferreira, 2014, p. 211). A componente sociológica, das relações humanas, a interação entre gerações e a comunidade à volta da mesa são marca distintiva deste padrão alimentar, “existem no mundo climas com características mediterrânicas e modelos de alimentação saudáveis, mas o que distingue a dieta mediterrânica é a cultura de proximidade e partilha, um modelo que sobreviveu e se reproduziu ao longo de milhares de anos e chega até nós” (Queiroz, 2014, p. 45).

Este estilo de vida, marcado pela vida comunitária, revela que a Dieta Mediterrânica não se trata, apenas, de uma lógica de consumo-produção-consumo. É única no sentido em que “contribui para aproximar as pessoas e reforçar os laços sociais e intergeracionais, através da

reunião das famílias e das comunidades à volta da mesa no dia-a-dia e por ocasião de festas e rituais; que ajuda à preservação das paisagens, dos recursos naturais e das atividades tradicionais, pelo respeito pelos ciclos naturais e sazonalidade das espécies, pela eficiência no uso da água, pela utilização de práticas agrícolas seculares em harmonia com o equilíbrio dos ecossistemas, que observam o respeito pelo território e pela biodiversidade, assegurando a sua conservação e sobrevivência; que reforça a identidade comum de várias comunidades através do sentimento de pertença e da noção de continuidade no tempo e no espaço” (Freitas, 2014, p.67). É um estilo de vida que se liga à terra e à compreensão do sistema ecológico, de como tirar o proveito da terra sem o danificar permanentemente, mas preservando e tomando partido da sua rentabilidade sem levar à exaustão. Como refere Pessoa (2014), “resumindo, a dieta mediterrânea, o regime alimentar assente nos pressupostos ecológicos desta fantástica bacia do Mar Mediterrâneo, é da maior importância para a qualidade de vida das sociedades modernas, mas por si só não basta – é necessário que as pessoas retomem na sua vida quotidiana hábitos saudáveis e é necessário que as cidades ofereçam aos seus habitantes condições para terem essa qualidade de vida” (p. 69).

O estilo de vida e um padrão alimentar devem estar ligados, como discutido acima, para que se verifique maior probabilidade de uma vida saudável. Para que tal aconteça, é necessário compreender os alimentos que fazem parte desta dieta e o equilíbrio no tipo de nutrientes, vitaminas, e outros componentes que fazem parte do padrão alimentar mediterrânico. O grande segredo da longevidade dos cretenses era a dieta simples aliada a uma maior atividade física, em comparação com os nossos dias. A sua alimentação tinha como base os alimentos produzidos localmente, na estação própria, fruto do trabalho diário ao ar livre que proporcionava o esforço físico necessário para o desenvolvimento de um corpo saudável.

Para compreender o equilíbrio da dieta mediterrânica devem ser analisados os componentes fundamentais que a compõem, segundo Santos (2013),

“A dieta mediterrânea tradicional é constituída por 7 componentes fundamentais: **(1)** Relação elevada de ácidos gordos monoinsaturados/saturados **(2)** elevado consumo de produtos hortícolas **(3)** elevado consumo de cereais **(4)** elevado consumo de frutas **(5)** baixo consumo de carne e seus derivados **(6)** moderado consumo de leite e seus derivados e **(7)** moderado consumo de vinho”
(p. 6)

Estes componentes demonstram como esta dieta é rica em alimentos com elevadas concentrações de hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas e minerais e numerosos

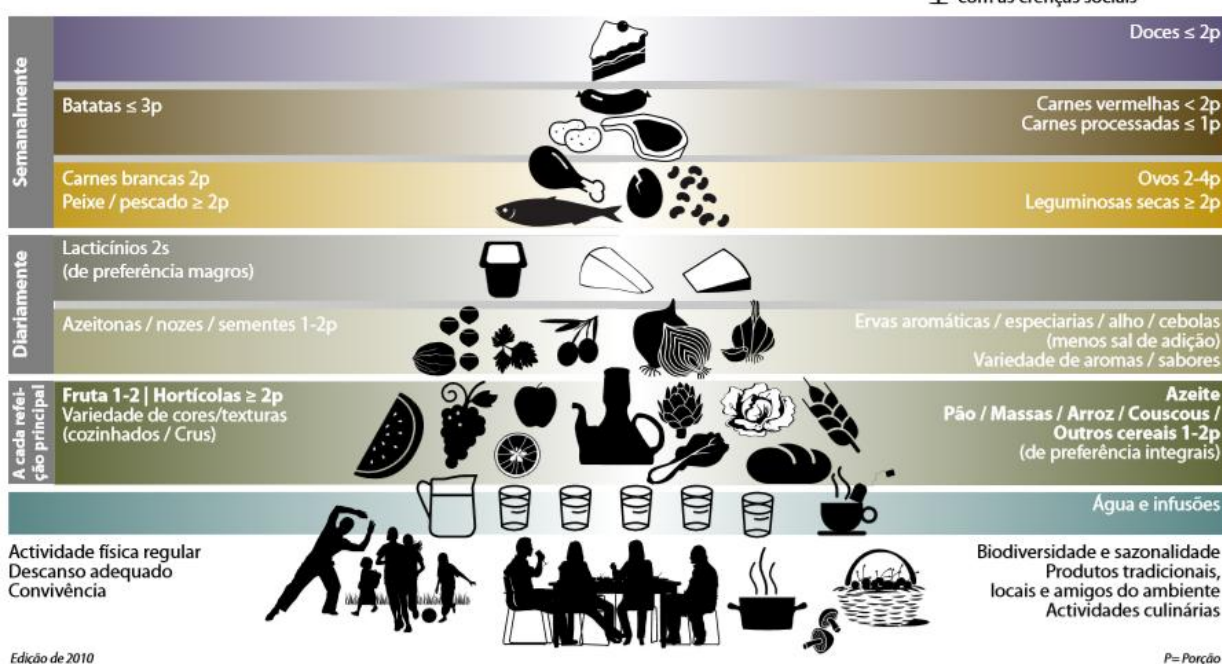
antioxidantes que protegem a saúde do coração. Caracteriza-se, também, pelo baixo consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico, que aliado ao esforço físico compõem o que é fundamental para ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares. Também, “a nível nutricional este padrão alimentar caracteriza-se por um consumo abundante de ácidos gordos monoinsaturados, sobretudo de ácido oleico, de fibras e de substâncias de origem vegetal com elevado potencial antioxidante” (Brill, 2009 *cit* Mateus, 20014, p. 93).

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais

Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição



ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Promotion of the Mediterranean Diet



Imagem 1 – Pirâmide da Dieta Mediterrânica

A base da dieta mediterrânica é este equilíbrio da ingestão de alimentos na proporção baseada na frugalidade, para manter um funcionamento saudável do corpo. Observando a pirâmide da dieta mediterrânica (Imagem 1), verifica-se que a base é um estilo de vida com atividade física regular, descanso adequado e convivência, aliando a valorização pela biodiversidade, sazonalidade e produtos tradicionais, locais e amigos do ambiente. Ou seja, a grande distinção em relação a outros padrões alimentares, está na forma de entender os recursos disponíveis e utilizá-los da melhor forma, de maneira a que contribua para uma vida

alimentar equilibrada e para a gestão dos recursos e preservação dos ecossistemas. Portanto, é possível manter, nos dias de hoje, uma alimentação com base na dieta mediterrânica, mantendo frugalidade e hábitos locais.

Os alimentos base da dieta mediterrânica são por natureza os que se encontravam disponíveis, sendo representativos das características mencionadas, “Creio que foi Fernand Braudel quem primeiro proclamou que a trilogia alimentar básica dos regimes alimentares mediterrânicos é sem dúvida oliveira – trigo – vinha ou seja azeite, pão, vinho.” (Pessoa, 2014, p. 66). Sendo estes três a base, algo que se verifica olhando para as receitas típicas dos países que têm por tradição base a dieta mediterrânica, estes elementos estão presentes. Estes são utilizados sempre de formas diferentes com mais ou menos ingredientes, alguns cultivados, outros silvestres como é o caso de algumas ervas aromáticas.

Uma das características desta dieta é a possibilidade de pratos e combinações que o azeite e o pão permitem realizar. O azeite é a gordura de base, sendo que se distingue “dos outros óleos vegetais, pelo seu processo de extração particular, o qual inclui apenas processos físicos e mecânicos, sem recurso ao uso de solventes, e ainda, por ser um óleo obtido a partir de um fruto e não de sementes” (Partidário, 2014, p. 286). Tal como referido, compreender a história dos alimentos que compõem esta dieta, dá uma visão do conhecimento adquirido por vários povos ao longo do tempo. No caso deste óleo, conhecido pela sua cor dourada, a sua tradição é longa nas civilizações do Mediterrâneo, “encontraram-se ânforas de azeite com 6000 anos em Jericó, com o azeite a ser obtido possivelmente pelo esmagamento das azeitonas da oliveira brava (*Olea europaea* var. *silvestris*), que entre nós se chama zambujeiro. Esta pequena árvore faz parte da flora espontânea de toda a orla mediterrânica e está presente entre nós com frequência” (Pessoa, 2014, p. 66). Quanto ao pão, a sua composição proporciona quantidades de cereais necessários ao funcionamento do organismo, sendo que o valor nutricional deste alimento, segundo Brites (2014) “varia consoante as matérias-primas, receita e o processo de panificação mas, será tanto maior quanto a riqueza em glúcidos complexos de absorção lenta (fibra alimentar, amido resistente), proteína vegetal, minerais (Ca, K, P, Mg) e vitaminas (tiamina, niacina, E e grupo B) e quanto menor for a proporção de sal, açúcares e lípidos (p. 274). Estes dois alimentos fazem parte da base da pirâmide em conjunto com as frutícolas e hortícolas, constituindo a base das refeições diárias. Outra das características que marcam esta dieta é o uso das ervas aromáticas, utilizadas não só com o fim de atribuir paladar, mas também com fins medicinais. Ocupa um lugar importante na pirâmide apresentada, “as ervas aromáticas, a par com as especiarias, o alho e a cebola, são os condimentos utilizados neste tipo de alimentação e encontram-se localizados no grupo dos alimentos que devem ser consumidos diariamente” (Ferreira, 2014, p. 206).

Portanto, os alimentos que constituem a dieta mediterrânica são um princípio fundamental, que contribui em grande medida para uma alimentação saudável, e “nas últimas décadas valorizada pela medicina e a saúde nutricional, foi desde há milénios o traço fundamental de uma cultura produtiva que expandiu a oliveira e o azeite, a vinha e o vinho por todo o império romano. Diz-se que o Mediterrâneo “vai até onde chega a oliveira” (Queiroz, 2014, p. 47). Assim, têm sido desenvolvidos vários estudos que comprovam o estudo conduzido por Ancel Keys. Vários estudos recentes têm demonstrado como este padrão alimentar contribui para uma diminuição da mortalidade (Sofi et. al, 2011), a diminuição da gordura abdominal, pelo aumento de antioxidantes, e das doenças coronárias (Lolomvotsou et. a., 2011), um aumento da longevidade e prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e certos tipos de cancro (Pérez-Lopéz et. al, 2009). No caso das doenças coronárias, demonstrou-se que o consumo de frutas e vegetais, peixe e cereais são os alimentos que mais protegem e agem na prevenção deste tipo de patologias (Bhupathiraju et. al, 2011). No entanto, um estudo realizado na Grécia salientou que embora a dieta mediterrânica contribua consideravelmente para a saúde, em casos de obesidade, não é um método de controlo dietético (Drichoutis et. al, 2008). Portanto, a divulgação deste padrão alimentar deve ser feito, principalmente, para prevenir a doença contribuindo desta forma para a saúde. Quanto ao tipo de gorduras ingerido numa dieta alimentar mediterrânica, neste caso, o azeite tem-se demonstrado uma fonte de ácidos gordos polinsaturados que se constituem como fator de redução do risco de doenças cardiovasculares e também com benefícios na saúde epidemiológica e níveis celulares (Huang, et. al, 2008). Um estudo mais recente demonstrou que, entre indivíduos com alto risco cardiovascular, uma dieta mediterrânica com suplementos de azeite virgem extra e vários frutos secos, reduzem a incidência de eventos cardiovasculares (Estruch et. al, 2013). Cumulativamente, “no que respeita aos pães tradicionais típicos da dieta mediterrânica, vários estudos têm demonstrado o papel dos glúcidos de absorção lenta (amido resistente) e dos ácidos orgânicos de cadeia curta produzidos durante as fermentações prolongadas com ‘iscos’ e ‘massas mães’ na diminuição da resposta glicémica” (Liljeberg et. al. 1995; Lappi et. al., 2010 cit in Brites, 2014, p. 274).

Todas estas razões, desde a composição nutricional dos alimentos, o seu valor patrimonial imaterial, a sua riqueza histórica e de partilha, torna o seu perpetuar algo de extrema importância e valor.

2.2. A Gastronomia Tradicional Alentejana

“A cozinha tradicional portuguesa é, toda ela, festiva, servindo-se e expondo-se na mesa copiosamente em travessas, para repartir por todos” (Castro & Melo, 2013, p. 38) e, como é claro, também a gastronomia tradicional alentejana tem este carácter de partilha, de comunidade. Esta é um conjunto de várias culturas, várias influências ao longo do tempo, que contribuíram para aquilo que hoje é tradicional nesta região de Portugal. Os vários povos que ao longo dos séculos influenciaram os costumes alimentares no Alentejo, também foram influenciados pela população que habitava estas terras, segundo Dias (2013) “passado algum tempo de adaptação, aqueles que invadiram, adotaram a gastronomia dos invadidos e com estes verificou-se, em muitos casos, a miscigenação” (p.28).

Assim, a gastronomia alentejana, resulta da “movimentação de culturas, civilizações, inventos e costumes através do comércio e das migrações que ao longo dos séculos configuraram o Mediterrâneo em geral e o sul da Península Ibérica” (Valagão, 2014, p. 29). A ligação ao mar mediterrâneo e ao mar atlântico são influências muito fortes, nos pratos mais comuns do dia-a-dia, tanto quanto a influência dos romanos no território conquistado (Castro & Melo, 2013). Portanto, o mar é um “sintetizador de experiências e fenómenos civilizacionais: conjugando os legados fenícios, gregos, romanos, berberes e árabes. Estes povos, de passagem ou permanecendo, não só deixaram as suas marcas genéticas como trouxeram consigo espécies vegetais e animais, técnicas de produção agrícola e saberes culinários que foram adaptados ao contexto local (Valagão, 2014, p. 29). É esta riqueza de costumes e paladares variados, repletos de especiarias, que dão origem à gastronomia tradicional alentejana e que a caracterizam.

A forma de confeção dos alimentos em tempos passados, particularmente entre os 50 e 60 do século XX, caracterizava-se pela utilização do lume de lenha no chão da lareira ou de carvão (Carvalho, 2013). O facto de o método principal de conservação ser a salgadeira (uma tradição milenar) as mulheres viam-se forçadas a cozinhar diariamente (Carvalho, 2013). Como consequência do método utilizado, o tipo de pratos mais habituais, caracterizavam-se por ser refeições cozinhadas lentamente, os chamados pratos de panela ou tacho. Assim, segundo Saramago (1997), “a presença constante da água como ingrediente durante o processo de preparação culinária é um dos determinantes para que esta cozinha seja considerada muito saudável. O ponto de ebulição da água permite que a temperatura de cozedura se mantenha relativamente constante, impedindo a degradação das gorduras e demais nutrientes” (p.10).

Esta influência do mediterrâneo é claramente visível na gastronomia alentejana, seja pelos produtos base, pelo tipo de combinações entre ingredientes ou a confeção dos pratos. O

autor Graça (2014), apresenta 10 princípios acerca da alimentação em Portugal, que demonstra como a dieta mediterrânica está enraizada nos usos e costumes da gastronomia tradicional:

“1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas; 2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos; 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época; 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura; 5. Consumo moderado de lacticínios; 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal; 7. Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas; 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais; 9. Água como principal bebida ao longo do dia; 10. Convivialidade à volta da mesa” (p. 334)

Os princípios supracitados, referem os principais alimentos utilizados na gastronomia tradicional alentejana, que claramente são representativos da pirâmide apresentada no capítulo anterior (Imagem 1 – Pirâmide da Dieta Mediterrânica). Verifica-se a triologia do pão, azeite e vinho, que são base de muitos dos pratos tradicionais alentejanos.

O pão ocupava um lugar de destaque, de tal forma que “em todas as casas se amassava, pelo menos, uma vez por semana, sendo o pão cozido no forno comunitário ou nas forneiras, que as havia às dezenas ainda no princípio do século XX (alvito tinha 18 forneiras! nessa época) marcando o pão com pequenos sinais ou, mais sofisticadamente, com chavões personalizados” (Goes, 2013, p. 53). O leite era principalmente utilizado para o fabrico do queijo, em parte, pela dificuldade de conservação do mesmo, “o queijo de ovelha, em especial, o curado, amarelinho e a ressumar olhinhos de gordura, cortado em lasquinhas, à navalha, era conduzido perfumado desse pão-nosso de todos os dias. (Carvalho, 2013, p.48). O azeite, a gordura mais utilizada, fazia-se presente em vários tipos de pratos, desde salgados a doces. Segundo Durão (2008), “de facto, era da azeitona que se extraía a principal gordura de adição e era do fruto de um arbusto que se produzia o vinho, ambos, desde tempos longínquos, presentes no nosso país” (p.118). Apesar da longa tradição da produção de vinho em Portugal, às refeições bebia-se principalmente água “mais precisamente, depois das refeições. De facto, o consumo de vinho só se popularizou no segundo quartel do século XX, (..) na nossa região de latifúndio, só os

conventos e as grandes propriedades tinham vinhas e produziam vinho. Mais tarde, a vinha, muitas vezes em consociação com o olival, começou a plantar-se em pequenas fazendas e qualquer taberna produzia então o seu próprio vinho, para vender a copo. As bebidas consumidas nas casas mais pobres eram o café (de mistura ou cevada) e o chá, considerando chá todo o tipo de infusões que aquecessem o estômago e acalmassem a fome: cascas de limão, folhas de laranjeira, de ervas luísa, de marcela e de tantas ervas do campo, apanhadas no devido tempo e secas em casa, no escuro, em ramos pendurados nas traves dos telhados” (Goes, 2013, p.63).

A cozinha tradicional é marcada por esta ligação à terra. As ervas do campo eram conhecidas pelas suas propriedades alimentares e medicinais, servindo os mais variados propósitos, “as ervas do campo, (incluindo nas ervas os cogumelos, as raízes e as frutas silvestres) já mataram a fome a muita gente, até aos não muito longínquos anos 50 do século passado, alegrando com os seus deliciosos aromas açordas e migas, licores e aguardentes” (Goes, 2013, p. 57). Inúmeras variedades de ervas e frutos nascidos no campo, de forma espontânea, compunham os pratos daqueles tempos, entre estas “acelgas, agriões da ribeira, beldroegas, carrasquinhas, a que também chamam tengarrinhas e cardos, catacuzes, espargos bravos, amoras das silvas, medronhos, figos da Índia, silarcas, túberas, escorcioneiras, poejos, orégãos, tomilho, os cardos cujos pistilos fazem coalhar o leite para o queijo” (Goes, 2013, p. 58). A grande maioria dos pratos da gastronomia Alentejana são temperados com estas ervas do campo. As aromáticas fazem parte da identidade dos pratos (Ferreira, 2014), “uma açorda alentejana sem os coentros ou uma canja de galinha sem um raminho de hortelã, ou mesmo um pratinho de caracóis sem os orégãos, no imaginário do consumidor os sabores que lhes estão associados, o aroma da erva aromática que o integra é parte indissociável do mesmo” (Ferreira, 2014, p. 207). Uma das principais razões da utilização vasta destes ingredientes aromáticos, era a escassez da carne e do peixe, que eram raros e em pouca quantidade, devido à pobreza (Goes, 2014). O engenho levou à arte, e os pratos eram enriquecidos com o que de melhor a terra dava (Valagão, 2011, cit Ferreira, 2014).

Os produtos utilizados, demonstram a capacidade das gentes deste território de interpretar o ecossistema à sua volta. Souberam criar e tirar partido das influências e na sabedoria passada de geração em geração, souberam aproveitar a vegetação ao seu redor, “foi com a predominância de vegetação mediterrânica que as gentes portuguesas, rurais e pastoris, lutaram e sobreviveram” (Durão et. al, 2008, p. 117). Estes produtos “preservam as condições ambientais naturais, respeitam os ecossistemas existentes e a biodiversidade. Raças e variedades, autóctones ou muito bem-adaptadas, são nossas aliadas e esteios da nossa produção. O leite cru, o cardo, os temperos da horta, as ervas aromáticas, o porco da raça

alentejana e as mãos das pessoas são um pequeno exemplo do que o Alentejo tem para oferecer” (Soeiro, 2013, p.20).

2.2.1. Diferenças entre regiões

O Alentejo é uma região que compreende 31 604,9 Km² (INE, 2001). A sua extensão de território, de norte a sul e este a oeste, tem características diferenciadas. Pois, neste território, verificam-se as características de território interior, de planícies recortadas por serras e vales, mas também a influência atlântica da costa vicentina. Como consequência, observam-se microclimas que, segundo Soeiro (2013), dão origem a um território rico “em solos variados, em vastidões, mas também com diferenças de texturas, de influências, de procedimentos e de saberes, não só de norte a sul ou da costa ao interior, mas também bem assinaláveis entre terras aparentemente próximas, vemos que nele nasce e cresce um património inigualável de produtos tradicionais” (p. 20). Tendo em consideração que a cozinha tradicional alentejana é uma demonstração do aproveitamento dos recursos disponíveis, os pratos revelam particularidades conforme as regiões. Portanto, da extensão do Alentejo, a prática alimentar revela a identidade desta região cheia de variedade, mas que se demarca por semelhanças que a unificam, “nesta identidade alimentar, que se estende do Rio Tejo às serras do Algarve, da fronteira com Espanha ao Atlântico, existem diferenças locais suportadas por uma mesma estrutura alimentar” (Lima, 2013, p. 88). A esta estrutura alimentar de base, dizem respeito os alimentos já referidos, como o azeite, o pão, as ervas aromáticas, que identificam a gastronomia da região.

As diferenças estão sobretudo relacionadas com as disponibilidades, que são fruto do clima e, principalmente, da distância ou proximidade de rio e mar. Atentando para a divisão territorial da Região do Alentejo (NUTS II), esta subdivide-se pelo Alto Alentejo, Alentejo Central, Alentejo Litoral, Baixo Alentejo e Lezíria do Tejo (Figura 1). A divisão apresentada é utilizada para fins estatísticos. Como consequência a extensão territorial aqui analisada, apenas corresponde às primeiras quatro divisões. Esta estende-se desde o oceano atlântico até à fronteira com Espanha. Entre as extremidades é atravessada por vários rios (Sado, Mira, Guadiana, etc.) e ribeira (de Seda, do Sôr, etc.). Ao longo dos anos o investimento em barragens tem vindo a alterar a paisagem e contribuído para que o tipo de plantações pudessem passar de um sistema de sequeiro para regadio. A região é caracteristicamente composta por planícies extensas, e a gastronomia alentejana é fruto do tipo de cultura desenvolvido, na extensão das planícies, e o montado é a imagem de marca do Alentejo constituída pelos sobreiros e as azinheiras (Nunes, 2004, p.97). Como tal, desde os anos 40 do século que a cultura dos cereais (trigo, milho, cevada, centeio, aveia, etc.) é predominante, em parte fruto da política desenvolvida durante o governo de Salazar, que pretendia tornar o Alentejo, o celeiro de Portugal (Nunes, 2004, p.95).



Figura 1 – Divisão Territorial do Alentejo (NUTS III), FONTE: INE, I. P. - Anuário Estatístico da Região Alentejo 2011

Desta forma, as diferenças que se verificam entre o litoral e o interior, em termos de pluviosidade (maior no litoral) e temperatura (mais amenas no litoral, com maior amplitude no interior) levam a que as disponibilidades sejam diferentes. Também as cidades e vilas do Alentejo Litoral, era mais comum, na época em análise (entre os anos 40 e 60 do século XX), uma ligação ao mar que se revelava em povoações cuja a principal atividade e fonte de sustento era o sector piscatório. Como tal, verifica-se uma maior presença de pratos com base de peixe em relação ao interior, com exceção das zonas próximas de rios ou ribeiras, pois aqui se utilizava o peixe de água doce. Como consequência, povoações mais distantes do rio do mar “consumiam peixe seco, demolhado, em sopa de tomate. O cação, cuja açorda com muitos coentros, delicia os melhores paladares, não devia chegar ao interior em muito bom estado, pelo que os coentros, o alho e o vinagre, seriam uma boa máscara... o eterno bacalhau salgado também teve o seu papel importante, ainda que fosse só um rabo a dar gosto às sopas”(Goes, 2013, p. 59).

A ligação à terra e à atividade agrícola-rural, foi o que permitiu, segundo Dias (2013), “chegar ao século XXI uma gastronomia de ancestral tradição, com património cultural e se identifica e faz parte integrante do Alentejo, que tem já oficialmente reconhecida uma longa lista de «Produtos Tradicionais» com denominações protegidas que estão caracterizados, descritos e reconhecidos com Denominação de Origem, com Indicações Geográficas e com tradições Garantidas” (p. 30). Todos estes produtos são fruto das disponibilidades, como

por exemplo os enchidos de porco preto (raça autóctone). Estas particularidades são o que demonstra a riqueza do Alentejo, que embora tenha uma base comum, é composta por produtos característicos de vários lugares dentro da região.

2.2.2. Sabedoria Ancestral

“As técnicas e saberes alimentares sempre marcaram uma forte continuidade civilizacional. Passam os exércitos e os almocreves e a mulher camponesa insiste teimosamente em repetir os gestos que viu fazer aos seus antepassados”

(Torres, 2013, p. 43)

Como visto anteriormente, a gastronomia alentejana está enraizada na dieta mediterrânica. Tal, por influência dos povos que passaram pelo território, e pela influência do mar mediterrânico e seus produtos associados. Esta “arte de cozinhar que recebeu aromas e sabores trazidos, entre outros, pelos ocupantes romano e visigótico e, depois, pelo invasor muçulmano, a cozinha do alentejo, a par dos seus cantares, é uma expressão cultural bem conhecida e devidamente apreciada” (Carvalho, 2013, p. 47). Este conhecimento adquirido, foi aperfeiçoado ao longo de gerações. A ingestão de alimentos foi sendo cada vez mais marcada pelo prazer dos sentidos e da convivência (Carvalho, 2013). A transmissão deste conhecimento, desta sabedoria que vem longos e largos anos de experiência foi feita pela experimentação e erro, sendo que, “as experiências com bons resultados eram valorizadas e transmitidas de forma oral, de geração em geração. Este conhecimento chegou aos nossos dias, como forma de património cultural das populações, que poderá e deverá ser utilizado como base para inovar as formas de usar e usufruir desse legado” (Costa, 2013, p. 219).

Não é necessário olhar para anos muito distantes, pois a cozinha tradicional alentejana, como a conhecemos, fixou-se à muito. O melhor exemplo de ligação à dieta mediterrânica, encontra-se entre os anos 40 e 60 do século XX. Neste tempo, verificam-se o cumprimento de vários princípios de alimentação saudável. Infelizmente, esta realidade, verificou-se por necessidade e não tanto por escolha. Foram anos de grande escassez de alimentos, em especial para os grupos mais humildes do Portugal rural, como os assalariados sem terra (Carvalho, 2013), que sofriam com carências alimentares, em particular, no que diz respeito a alimentos de origem animal (Goes, 2013). Esta escassez conduziu a uma busca por alimentos que cresciam espontaneamente no campo, pelos produtos cultivados, desde legumes a frutas, e pela procura dos ingredientes que melhor pudessem satisfazer a falta das proteínas provenientes da carne (Saramago, 1997, p.9). Muitas das decisões baseavam-se na experiência e não no conhecimento científico, a que hoje temos acesso. Ainda assim, eram avaliações baseadas na saúde

apresentada pelos indivíduos e na força e energia que conseguiam obter dos alimentos para o trabalho, por exemplo, “um pedaço de pão, um punhado de azeitonas e uma mão cheia de figos permitiam a um ceifeiro aguentar um violento dia de trabalho de sol a sol. Esta carga proteica e vitamínica era também reforçada com a uva passa muito utilizada na composição e tempero de guisados, dando-lhes aquele toque agri-doce, tão característico das tradições mediterrânicas” (Torres, 2013, p. 44). É neste sentido, que as ervas aromáticas também representavam um papel muito importante, segundo Torres (2013), “a arte e o milagre de suprir a pouca carne por umas folhas de coentros, uma ervinha aromática e um fio de azeite. Porque é o azeite, mais verde, maduro ou aromatizado, que vai substituir as gorduras animais dominantes nos climas mais frios do norte” (Torres, 2013, p. 44). Estas questões revelam a sabedoria de um povo que soube adaptar-se e tirar proveito daquilo que a terra dava. Souberam fazer face à escassez de alimentos, e mesmo assim, manter uma alimentação variada e com os nutrientes e vitaminas necessários. Assim, revela-se que as circunstâncias foram impulsionadoras de hábitos alimentares mais saudáveis em parte, por causa da escassez, mas também porque o esforço físico contribuía para a utilização da energia consumida. Verifica-se, assim, princípios como porções pequenas, pouco consumo de carne, maior consumo de legumes e frutas, baixo consumo de gordura animal, entre outros (Graça, 2014). Também o consumo de doces era diminuto, sendo que os tradicionais doces de ovos “são reputados de caros, de difícil execução e exclusivos das classes abastadas” (Goes, 2013, p. 62). Portanto, os doces mais comuns aos camponeses, eram de fabrico simples, que se constituíam com base na massa do pão que era melhorada com banha ou azeite, açúcar amarelo, canela e pouco mais (Goes, 2013).

A experiência também se baseava no conhecimento das “matérias-primas que são usadas como ingredientes da gastronomia alentejana, é esta gastronomia também muito apoiada no conhecimento prático ou saber fazer da população que, para além dos conhecimentos culinários, toda a vida explorou hortas, montados, barros e campinas, na época própria do ano” (Soeiro, 2013, p.20). Alguns estudos têm sido desenvolvidos no sentido de avaliar plantas e condimentos utilizados apenas pelo conhecimento empírico, que comprovam a sabedoria de gerações. Principalmente, tem sido descoberta a grande presença de antioxidantes em plantas e especiarias muito utilizadas, como é o caso de algumas das plantas utilizadas com fins medicinais (Gião et. al, 2012) como as folhas de eucalipto e o tomilho. Também se verifica esta presença em ervas aromáticas, utilizadas nos cozinhados tradicionais, como as açordas e sopas, pois comprovou-se que em extratos de infusões, a hortelã e o poejo, revelaram a maior libertação deste componente entre outras ervas utilizadas nos cozinhados tradicionais (Mata et. al, 2007), ou mesmo em plantas como o funcho (Barros et al, 2009). Quanto aos pães portugueses, comprovou-se que possuem um “maior conteúdo de amido

resistente e menor índice de glicémia na broa de milho quando comparada com o pão de trigo de farinha altamente refinada (papo seco)” (Brites, 2014, p. 274). Nesta época a broa de milho era a mais consumida, pela sua maior disponibilidade e acessibilidade.

2.2.3. Padrão Alimentar do Século XXI em Portugal

A evolução do padrão alimentar, em Portugal, tem sido de afastamento da dieta mediterrânica. Como consequência têm aumentado os problemas de saúde na população que cada vez mais segue padrões que não trazem os mesmos benefícios que a dieta que era seguida em décadas anteriores, mais próxima da mediterrânica. O equilíbrio tem sido abandonado, e tem-se verificado um declínio, como refere Valagão (2013), “simultaneamente, observou-se o inevitável afastamento das práticas alimentares tradicionais e concretamente, do modelo alimentar mediterrânico, ou das principais características que se sugerem atualmente como modelo equilibrado” (p. 296).

Portanto, embora na década de 60 existisse um núcleo de países cujas disponibilidades e capitações alimentares indicassem a proximidade de um padrão alimentar mediterrânico, este distanciamento é cada vez maior, e não apenas em Portugal mas também noutros países banhados pelo mediterrâneo (Durão et. al, 2008). Ou seja, estas alterações relacionam-se com a mudança de paradigma relativamente ao consumo, “entre os anos sessenta, os anos noventa e o início do séc. XXI, passou-se de um contexto alimentar de subsistência, para uma situação alimentar idêntica à dos países desenvolvidos. Simultaneamente a situação de saúde a nível nacional traduz-se na existência dos mesmos problemas de saúde que caracterizam as sociedades ocidentais” (Valagão, 2014, p. 295). A partir daqui, verifica-se este afastamento de uma alimentação saudável, um afastamento do padrão identificado por Ancel Keys. A sustentabilidade deixou de ser o comum e, “com a atualidade, constatamos grandes alterações ao nível dos alimentos que consumimos, nos modos de produção, nos locais de compra, nos meios de transporte que utilizamos para os comprar e nos aspetos quantitativos e qualitativos das nossas dietas” (Brites, 2014, p. 275). Todas as alterações que se têm verificado, em parte por este mundo globalizado, a nível social, económico, cultural e ambiental têm contribuído para mudanças no consumo não só dentro de casa, mas no aumento do consumo de refeições fora de casa (restaurantes, bares, etc.). Como resultado, dados recolhidos entre 1990 e 2000 relativamente ao consumo em Portugal, demonstram um aumento médio per capita e por mês de refeições em restaurantes, cafés, bares, similares, cantinas e refeitórios; uma diminuição da percentagem aos gastos gerais (de 45,1% para 33,9%) e um aumento da proporção de gastos com alimentação fora de casa em relação aos gastos totais com alimentação (de 16,0% para 20,9%) (Esteves, et. al, 2013). Dados mais recentes, publicados na revista Hipersuper em 2008,

revelam que do total do mercado, cerca de 85,2% se refere a vendas a retalho e os restantes 14,8% ao canal *foodservice*, o que significa que o consumidor português gasta fora de casa em alimentação e bebidas fica aquém do que comprar para preparar em casa, mesmo que seja para refeições rápidas e práticas (AEP, 2009). Os alimentos comprados para consumo em casa registam um aumento das refeições refrigeradas (crescimento de 37% em 2007), mas as refeições ultracongeladas continuam a ser mais representativas (AEP, 2009). Destas refeições congeladas cerca de 30% entra na categoria pizzas congeladas, 32% nos pratos prontos congelados e 38% salgados congelados (AEP, 2009), o que revela escolhas menos saudáveis, mas uma necessidade de refeições rápidas. Portanto, o “mercado de refeições prontas refrigeradas é um sector ainda em fase de crescimento, que tem vindo a assistir a uma evolução positiva, bem como à entrada de novas marcas e à aposta das marcas de distribuição” (AEP, 2007, p. 6). Ainda assim, verifica-se que para além do preço, algumas motivações se têm alterado nas escolhas do consumidor, e regista-se um crescimento nalgumas categorias de produtos como os provenientes de agricultura biológica e os alimentos e bebidas funcionais (AEP, 2009).

Comomitadamente, verifica-se um aumento da obesidade em Portugal, principalmente nas áreas urbanas onde o contacto com a natureza e o cultivo é diminuto (Padez, 2006). Um estudo realizado em 2009, acerca da Área Metropolitana de Lisboa, demonstrou que o estilo de vida na metrópole potencia o desenvolvimento de comportamentos (padrão de alimentação, atividade física...) que levam a uma alimentação potenciadora do excesso de peso (Santana et al, 2009). Com o aumento do excesso de peso, em Portugal, que se tem registado em crescendo, as consequências no orçamento do Estado Português serão um aumento das despesas para lidar com este problema de saúde pública, que segundo Veiga, já têm consequências para famílias com baixos rendimentos. Desta forma, o autor considera necessário agir porque se verifica uma evolução crescente das despesas de saúde no tratamento da obesidade, que revelam gastos sem grandes resultados, pois o investimento tem sido feito no tratamento e não na prevenção (Veiga, 2008). Esta questão da importância da prevenção já tinha sido tema de um estudo acerca dos fatores determinantes para o desenvolvimento da obesidade nos adultos portugueses. Neste, conclui-se que a educação acerca do consumo de alimentos benéficos para saúde são urgentes e devem ser desenvolvidas, a fim de que os consumidores sejam capazes de fazer escolhas mais saudáveis (Moreira et. al, 2005). É necessário que se atue no sentido de alterar o paradigma produtivista “que impera na produção de alimentos tem tido um grande impacto ambiental e gerado problemas de saúde associados ao regime e hábitos alimentares que é importante inverter com dietas sustentáveis” (Brites, 2014, p. 275). É por tudo isto que se torna cada vez mais importante regressar à dieta mediterrânica, não basta sensibilizar para escolhas alimentares mais saudáveis, é necessário dotar os indivíduos de conhecimentos, receitas, estilos

de vida e sabores que permitam a permanência numa dieta alimentar saudável, que não retire o prazer dos sabores e aromas e que reavive a cultura da convivialidade. Por isto, Freitas (2014), refere que “a sobrevivência deste mundo passa hoje pela compreensão do seu papel no contexto moderno. A valorização da dieta Mediterrânica pode ser uma forma de reconhecer a importância das comunidades locais na gestão e desenvolvimento do território, garantindo a preservação de espécies e ecossistemas para benefício das gerações presentes e futuras. Daí a ideia da dieta Mediterrânica como uma herança para aqueles que virão depois de nós” (Freitas, 2014, p. 70).

3. Aprendizagem ao longo da vida

O desenvolvimento deste projeto é parte integrante do Projeto Europeu *Food-Med*, financiando pelo *Gundtvig Life Long Learning Programme*, o qual tem como objetivo dirigir-se às “necessidades de ensino e aprendizagem dos intervenientes em todas as formas de educação de adultos, quer esta seja formal, não formal ou informal, bem como às dos estabelecimentos e organizações que oferecem ou promovem essa educação” (PROALV, 2015). É com base neste objetivo que o financiamento de projetos deste teor, pretendem promover a cooperação através de projetos de parceria, workshops, períodos de assistência e formação no âmbito da educação de adultos (PROALV, 2015) uma aprendizagem contínua ao longo da vida. Neste sentido, o desenvolvimento do projeto *Como comer saudável com base na cozinha tradicional alentejana*, tem como público-alvo adultos com interesse pelo tema abordado. Segue, portanto, o conceito de aprendizagem ao longo da vida como base. O primeiro projeto de promoção de aprendizagem ao longo da vida e onde o conceito ganhou destaque foi aquando da definição pela UE do ano de 1996 como o Ano Europeu da Aprendizagem ao Longo da Vida, a partir do qual se intensificou a sua importância e perfil (Dale, 2008). O foco era o desenvolvimento de uma solução positiva, acerca do debate sobre o desemprego na Europa e de uma situação em que era necessário tornar os conhecimentos profissionais num imperativo para todos os cidadãos (Sitoe, 2006). Ou seja, pretendia-se que a educação se tornasse democrática, um direito humano e de todos, em igualdade de oportunidades que garantisse a mobilização dos sujeitos pedagógicos para o exercício do pensamento crítico (Lima, 2010, p. 53). Acerca do Livro Branco, publicado pelo ministério inglês em 1998, Dale (2008), afirma que “a aprendizagem ao longo da vida – ou antes, educação permanente, ou recorrente — foi uma corrente importante da reforma educativa progressiva que ocorreu após a II Guerra Mundial, quando era entusiasticamente promovida pela UNESCO. As suas versões mais recentes, em especial as promovidas pela UE, têm um tom muito diferente e consistentemente a apresentam como uma arma crucial de resposta aos desafios gerados pela globalização”(p. 27). Assim, segundo Sitoe (2006), foram desenvolvidos três principais paradigmas acerca do conceito de aprendizagem ao longo da via, pelo Conselho da Europa, UNESCO e OCDE, e estes continuam a orientar a filosofia dominante, sendo que os três se baseiam nos mesmos objetivos globais. O trabalho desenvolvido por estas organizações, tem levado a que se tivesse também gerado uma dualidade conceptual a nível mundial, “em que no sul a educação de jovens e adultos tem sido fortemente associada a estratégias, programas e políticas de alfabetização e educação básica, dentro de uma abordagem escolar reparadora e compensatória e, no norte, embora haja uma base conceitual mais ampla, voltada para a aprendizagem ao longo da vida, há também uma

preocupação primordial em relação à formação profissional – crescimento económico: o investimento em recursos humanos para garantir a crescente competitividade da economia europeia” (Ireland, 2009, p. 52).

Esta dualidade é espelhada na definição de aprendizagem ao longo da vida, elaborada pela UNESCO (1976), demonstrando a importância de instituições para o desenvolvimento desta aprendizagem, numa perspetiva muito ligada ao contexto de trabalho, com o objetivo de melhorar qualificações técnicas, por exemplo. Ainda assim, este conceito revela algo chave que ao longo do tempo foi tomando mais destaque, a perspetiva do desenvolvimento pessoal para uma participação plena na sociedade:

“denota o conjunto de processos educacionais organizados, seja qual for o conteúdo, nível e método, quer sejam formais ou não, quer prolonguem ou substituam a educação inicial nas escolas, faculdades e universidades, bem como estágios profissionais, por meio dos quais pessoas consideradas adultas pela sociedade a que pertencem desenvolvem suas habilidades, enriquecem seus conhecimentos, melhoram suas qualificações técnicas ou profissionais ou tomam uma nova direção e provocam mudanças em suas atitudes e comportamentos na dupla perspectiva de desenvolvimento pessoal e participação plena na vida social, económica e cultural, equilibrada e independente; contudo, a educação de adultos não deve ser considerada como um fim em si, ela é uma subdivisão e uma parte integrante de um esquema global para a educação e a aprendizagem ao longo da vida.”

Neste sentido, o memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida, elaborado pela UNESCO, postula uma definição no contexto da estratégia europeia para o emprego, em que o objetivo é melhorar conhecimento, aptidões e competência numa perspetiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego (Sitoe, 2006). Portanto, pode estar relacionado com emprego mas não é condição obrigatória, revelando a importância de pensar aprendizagem em vários aspetos da vida do adulto. Para o desenvolvimento deste conceito, a realização da Conferência de Hamburgo (CONFITEA V), promovida pela UNESCO em 1997, apresentou uma lista de dez temas prioritários que vão neste sentido, entre estes “a contribuição da educação de adultos, na perspetiva da aprendizagem ao longo da vida, para a democracia, para as relações de género, para com as transformações no mundo do trabalho em relação ao meio ambiente, à saúde e à população, para a cultura, meios de comunicação e novas tecnologias de informação, para os direitos e aspirações dos diferentes grupos (pessoas idosas, migrantes, ciganos, nómadas, refugiados, deficientes, privadas de liberdade, entre outros) e para a promoção da

cooperação e da solidariedade internacionais” (Ireland, 2009, p. 50). Assim, começam a ser abordados os vários aspetos da vida em sociedade e da pessoa enquanto indivíduo. Abre-se o leque de temas e o conceito torna-se mais abrangente, caminhando-se para uma perspetiva de aprendizagem ao longo da vida que também se deve desenvolver em todos os domínios da vida (*lifewide*), “para isso estabelecem-se, portanto, ambientes de aprendizagem nos quais os diferentes modos de aprendizagem encontram-se para se complementarem organicamente” (Alheit & Dausien, 2006, p. 178). Portanto, considera-se que a evolução do conceito de aprendizagem ao longo da vida foi assumindo um papel de capacitar os adultos para a vida em sociedade, mas também para o seu bem-estar pessoal. O documento *Memorandum* sobre a educação e formação ao longo da vida, ratificado em março de 2000 em Lisboa, pela Comissão Europeia define que “a aprendizagem ao longo da vida (lifelong learning) não é apenas mais um dos aspectos da educação e da aprendizagem; ela deve se tornar o princípio diretor que garante a todos o acesso às ofertas de educação e de formação, numa grande variedade dos contextos de aprendizagem” (Commission of the European Communities, 2000, p. 3 *cit* Alheit & Dausien, 2006, p. 177).

Assim, a aprendizagem ao longo da vida, assume um papel muito importante enquanto resposta à mudança rápida e ao desafio da era da informação e da comunicação, “devemos garantir que as pessoas possam voltar a aprender ao longo das suas vidas. Nós não podemos contar com uma pequena elite apenas, qualquer que seja seu grau de educação. Ao contrário, necessitamos de criatividade, de espírito empreendedor e da instrução de todos” (Alheit & Dausien, 2006, p. 178).

Tomando em consideração este conceito, este projeto procura capacitar os participantes para fazerem melhores escolhas a nível alimentar, mais saudáveis, mais sustentáveis, de forma a que possam proceder a uma melhor gestão dos recursos. Portanto, é importante considerar os quatro pilares apresentados por Delors (1999) “aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver em comum e aprender a ser. E por fim, Aprender a ser, que pressupõe uma aprendizagem que tem como objetivo criar estratégias de ensino que proporcionem aos indivíduos o desenvolvimento da autorregulação do seu processo de aprendizagem, com autonomia, discernimento e responsabilidade social” (Coutinho & Lisbôa, 2001, p.13). Como refere Malglave (2005), acerca da formação contínua de adultos, “o que melhor caracteriza hoje a formação contínua dos adultos é a sua vocação para satisfazer novas necessidades ligadas às múltiplas evoluções da sociedade e aos itinerários pessoais do indivíduo que tem de enfrentar; necessidades às quais estas estruturas devem estar sempre abertas e prontas a responder” (p.21), ou seja, deve haver um foco centrado na utilidade para o indivíduo, este tem de compreender e conseguir transformar a informação em algo útil no seu dia-a-dia e

nos desafios que enfrenta, esta relação tem de ser óbvia e bastante clara para o formando. Segundo Simons (1992) e Smith (1992), a pedagogia tem adquirido como questão central, quais «são os ambientes de aprendizagem que são os melhores para estimular a responsabilização dos processos de aprendizagem pelos próprios aprendentes, ou seja, como o aprender pode ser “aprendido”» (cit. Alheit & Dausien, 2006, p. 178), trata-se de dar as ferramentas necessárias para que o aprendente possa aprender por si, ao seu ritmo, uma busca constante para compreender melhor o mundo que o rodeia. Para o autor Fisher (2000) “aprendizagem ao longo da vida é mais do que educação de adultos e/ou treinamento: é algo essencial é um hábito de vida que as pessoas devem adquirir. Aprendizagem ao longo da vida é criar um desafio para a compreender, explorar e assegurar novas dimensões essenciais de aprendizagem como: i) auto-aprendizagem, ii) aprendizagem *on-demand*, iii) aprendizagem em colaboração, iv) aprendizagem em contexto organizacional. Estas abordagens necessitam de novos media e tecnologias inovadoras para que sejam bem apoiadas” (cit. Coutinho & Lisboa, 2001, p.11). O desenvolvimento deste projeto, prevê abarcar estas dimensões, pois além de transmissão de conteúdos em contexto de sala de aula, pretende-se que os formandos possam aprender a fazer e continuem a buscar conhecimento através de algumas das plataformas criadas no âmbito do projeto (website, plataforma Moodle, etc.).

Para que haja uma mudança nas escolhas dos participantes da formação em relação à alimentação, existem vários pressupostos que devem ser considerados, no que diz respeito à forma de aprendizagem na idade adulta. Destaca-se o autor Knowles et. al. (2012) pelo desenvolvimento de princípios base acerca do ensino e aprendizagem de adultos, sendo estes, **Necessidade de conhecer**, aprendizes adultos sabem a sua necessidade de conhecimento e para eles o como colocar em prática tal conhecimento no seu dia-a-dia é um fator determinante para o seu comprometimento com os eventos educacionais; **Autoconceito de aprendiz**, o adulto, além de ter consciência da sua necessidade de conhecimento, é capaz de suprir essa carência de forma independente; **O papel da experiência**, a experiência do aprendiz adulto tem importância central como base de aprendizagem. É a partir dela que ele se dispõe, ou se nega, a participar em algum programa de desenvolvimento; **Prontidão para aprender**, o adulto está pronto para aprender o que decide aprender, a sua seleção de aprendizagem é natural e realista; **Orientação para aprendizagem**, a aprendizagem para a pessoa adulta é algo que tem significado para o seu dia-a-dia e não apenas a retenção de conteúdos para futuras aplicações. Como consequência, o conteúdo não precisa, necessariamente, de ser organizado pela lógica programática, mas sim pela bagagem de experiências acumuladas pelo aprendiz; **Motivação**, a motivação do adulto para a aprendizagem está na sua própria vontade de crescimento, denominada ‘motivação interna’, e não em estímulos externos vindo de outras pessoas.

Tomando em consideração os princípios de aprendizagem na idade adulta nos autores aqui apresentados, é necessário considerar o que Vella (1997) entende como a principal tarefa do professor “a primeira tarefa de um educador de adultos (...) é descobrir o que alunos maduros querem e precisam aprender” (p. XIV). Portanto, o ponto de partida deve ser o aluno, e depois o conteúdo, significando que os conteúdos devem ser estruturados de forma a satisfazer as suas necessidades e manter a sua motivação para que possa entender como aplicar os conhecimentos de forma prática, no seu dia-a-dia. Também se deve seguir neste sentido pois, os “adultos, só aprendem aquilo a que atribuem algum valor e utilidade para as suas vidas. Só isso já distancia o eixo da assimilação de conteúdo por adultos e por crianças” (Machado, 2011, p. 1190). Desta forma, a relação que se estabelece entre o aluno e o professor deve ser o da valorização do conhecimento prévio do aluno e as suas capacidades para que se proporcione, através de uma ligação entre estes, a transmissão do conteúdo, “as pessoas aprendem melhor quando tratadas como pessoas iluminadas, seres humanos conscientes e o objetivo principal da educação deve ser capacitar os indivíduos através de um processo ao longo da vida” (Morse, 1985, p.30). Assim, o projeto apresentado, baseia-se num tema considerado de extrema relevância para que adultos possam enfrentar as dificuldades de manter uma alimentação saudável, prática e que se mantenha dentro do orçamento familiar. Procurou-se, durante toda a estruturação do projeto, seguir esta linha da identificação dos conteúdos mais relevantes para o público alvo selecionado.

4. Metodologia

O panorama da alimentação nos dias de hoje, século XXI, revela a importância do investimento no tipo de projeto aqui apresentado, para que os participantes na formação possam adquirir os conhecimentos e incentivos necessários a fim de desenvolverem um estilo de vida saudável, bem como uma melhor gestão sobre os alimentos que consomem no seu dia-a-dia. Desta forma, foram definidos os seguintes objetivos:

Objetivo geral: Desenho de uma ação de formação para adultos, residentes em zonas urbanas sobre princípios de alimentação saudável com base na cozinha tradicional alentejana.

Objetivos específicos

- Elaboração do Manual de Formação “Como Comer de Forma Saudável com Cozinha Tradicional Alentejana”;
- Formação piloto para testar e avaliar a formação e materiais;
- Elaboração de questionário acerca dos hábitos alimentares dos formandos a aplicar antes e após a formação piloto;
- Identificar e compreender as alterações no comportamento alimentar dos formandos após a formação piloto;
- Compreender a influência e a importância, para os formandos, da compra de produtos alimentares produzidos de forma sustentável;
- Compreender a influência e importância da dieta mediterrânica e da cozinha tradicional alentejana na alimentação dos formandos.

Por ser um projeto de desenvolvimento de materiais educativos, sobre as temáticas referidas, a sua estrutura baseia-se nas atividades desenvolvidas para a construção dos materiais, bem como para a sua validação através de uma avaliação previamente definida. Seguindo esta lógica, no capítulo 5 são apresentadas todas as atividades desenvolvidas, materiais produzidos para implementar essas atividades, bem como os resultados da sua avaliação.

A construção dos materiais é descrita, incluindo os objetivos para a sua criação e demonstração da sua relevância para o projeto de formação de adultos. Por representar uma parte essencial para o desenvolvimento do projeto, dedica-se parte deste trabalho à apresentação da formação piloto, que se desenvolve em duas secções, nomeadamente, a aplicação dos materiais e a aplicação da formação. Assim, é possível avaliar, reformular e validar a sua importância para a adoção, pelos participantes, de uma alimentação saudável e para a alteração dos seus comportamentos alimentares. Ou seja, pretende-se que a exposição aos

conteúdos da formação possa levar a uma mudança de paradigma, que se pretende constatar através de avaliação antes e após a realização dos seminários piloto. Espera-se verificar a capacidade deste projeto como contributo para a consciencialização da necessidade de investir na formação, como meio, para solucionar padrões de alimentação cada vez menos saudáveis e menos sustentáveis (ambiental e economicamente).

Neste capítulo apresenta-se como o projeto *Como comer saudável com cozinha tradicional alentejana* se enquadra no projeto europeu, bem como as linhas orientadoras para o desenvolvimento deste módulo de formação. Esclarece-se a abordagem metodológica, bem como todas as etapas de desenvolvimento, incluindo em detalhe os métodos de avaliação aplicados.

4.1. Enquadramento no Projeto Europeu

O desenvolvimento do Projeto de Educação para Adultos com base na Cozinha Tradicional Alentejana é parte integrante do projeto europeu *Food-Med* (projeto nº 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP), financiado pelo Grundtvig Lifelong Learning Programme, com o intuito de ajudar todos os interessados em alimentação saudável a adquirir conhecimentos acerca da temática, pretendendo encorajar o consumo de alimentos biológicos, tal como referido anteriormente. Os objetivos supracitados, para o projeto *Como comer Saudável com cozinha tradicional alentejana*, seguem a linha orientadora do projeto europeu e sua ideia central, o conselho de Hipócrates, bem como nos objetivos definidos por este:

- O principal objetivo do projeto é ajudar as pessoas a adotarem uma alimentação saudável. Este objetivo será alcançado através da formação em temas relacionados com os produtos biológicos;
- Desenvolvimento de materiais educativos para enfatizar o valor dos produtos e da agricultura biológica;
- Os materiais educativos serão adequados para a formação de adultos e estando disponíveis para todos na plataforma de *e-learning* desenvolvida.

Segundo estes objetivos e, considerando que o desenvolvimento do projeto europeu compreende que promover conhecimento sobre alimentação é a melhor forma de marketing para uma dieta saudável e biológica, a proposta é o desenvolvimento de vários materiais educativos que respondam às questões mais comuns sobre alimentação saudável e/ ou produtos biológicos. Assim, os temas desenvolvidos são os seguintes:

- Nutrição biológica;
- Produtos biológicos vs produtos convencionais;

- Importância dos produtos locais;
- Agricultura biológica;
- Gastronomia e receitas tradicionais.

Sendo estas as temáticas apresentadas pelo projeto europeu, o projeto *Como comer saudável com a cozinha tradicional alentejana*, explora de forma mais específica as temáticas relacionadas com a agricultura e nutrição biológica e a gastronomia e receitas tradicionais. A realização de um projeto com base na preparação de um seminário, baseia-se no definido pelo projeto europeu, que visa a disseminação junto de um público vasto através de seminários e outras atividades de divulgação, por exemplo, o desenvolvimento do website (<http://www.food-med.eu/PT/>), plataforma de *e-learning* (<http://blog.re-agro.eu/moodle/course/category.php?id=5.>), vídeos sobre as temáticas (<https://www.youtube.com/channel/UCJVO9BdyfKyh8EGXJT22MYA>), e redes sociais (<https://www.facebook.com/foodmed>). Para alcançar os objetivos descritos, o resultado final é um conjunto dos seguintes materiais:

- Desenvolvimento de um padrão para a educação de adultos em nutrição saudável;
- Materiais educativos sobre nutrição saudável em seis línguas (EN, BG, ES, PT, IT, GR);
- Website em seis línguas (EN, BG, ES, PT, IT, GR): <http://www.food-med.eu>;
- Vídeos educativos em cinco línguas (BG, ES, PT, IT GR);
- Plataforma digital para formação online – materiais educativos em cinco línguas (BG, ES, PT, IT GR);
- Seminários.

Os produtos referidos são elaborados num trabalho conjunto por 5 parceiros, nomeadamente, a Universidade Agrícola –Plovdiv, Bulgária; Universidad Politécnica de Madrid, Espanha; British Hellenic College –BHC, Grécia; Universidade de Évora – CEFAGE, Portugal e Training 2000, Itália. No caso da Universidade de Évora, o contributo para o projeto global é através do desenvolvimento de três módulos de formação *Como comer de forma saudável...com Cozinha Tradicional Alentejana*, *Jardins Comestíveis – cultive as suas próprias ervas aromáticas* e *Como permanecer saudável...com os remédios da Avó*.

O projeto europeu inova na abordagem destas temáticas ao criar um esforço para estabelecer um padrão de desenvolvimento de programas de formação e para a promoção da aprendizagem de adultos ao longo da vida, através do ensino à distância e aberto em temas relacionados com a agricultura em modo de produção biológico e o consumo de alimentos biológicos. Outro aspeto inovador do projeto é a criação de uma Comunidade Educacional pioneira e dinâmica. Este carácter dinâmico reflete-se tanto na renovação contínua dos materiais, como na possibilidade dado às instituições participantes para adicionarem os seus

próprios contributos e experiências aos materiais informativos e formativos criados com base nos standards do projeto. Assim, as mesmas pessoas que inicialmente são o público alvo da formação podem transformar-se, durante e após o desenvolvimento do projeto, nos seus criadores. Cada instituição é incentivada a traduzir os materiais de outros para melhorar os seus próprios materiais e para motivar outras a traduzir e promover os seus próprios programas.

4.2. Abordagem Metodológica

Considerando os objetivos propostos e as especificidades de um projeto de formação, centrado num público-alvo de idade adulta, considerou-se necessário desenhar uma estrutura que acompanhasse as especificidades da educação de adultos. Assim, as etapas do projeto revelam não uma aplicação final, mas o necessário para se chegar a uma base sólida que visa compreender, de forma primordial, aquilo a que o autor Vella (1997) menciona como avaliar as necessidades dos alunos que tendo vivências diferentes e conhecimentos variados necessitam de formação distinta que se adequa à sua realidade, “ouvir as necessidades e desejos dos alunos ajudar a desenhar programas que têm utilidade imediata para os adultos” (p. 4). Por esta razão, a quarta fase assume uma parte central pois, pretende ouvir os alunos e validar todas as outras etapas, proceder às adaptações necessárias, após avaliação, para que este projeto possa vir a constituir-se uma formação a utilizar em vários contextos contribuindo para o cumprimento dos objetivos gerais.

O projeto segue uma metodologia baseada no conceito de aprendizagem ao longo da vida, discutido no capítulo anterior. Considera-se fundamental contribuir para a construção de materiais que se adequem à forma como os adultos aprendem, pois esta é diferente dos jovens. A abordagem pedagógica e os métodos selecionados, para o desenvolvimento dos produtos tem em consideração o facto de os adultos, aquando da participação na formação, entrarem com intenções definidas e com modelos de aprendizagem determinados. Mas, este é um aspeto positivo, pois “há um envolvimento maior dos indivíduos em investir na sua própria aprendizagem, com vista ao desenvolvimento de seu projeto pessoal e da sua cidadania” (Coutinho & Lisbôa, 2001, p.12). Portanto, privilegia-se uma aprendizagem através da resolução de problemas, dando-se preferência a um método de aprendizagem construtivo como parte da autoaprendizagem, tanto independentemente como em cooperação com outros formandos, para a realização de trabalhos e exercícios.

4.3. Etapas do Projeto

As etapas a seguir apresentadas estão baseadas na abordagem metodológica referida. Por ser um projeto que assenta no desenvolvimento de materiais educativos, sobre as temáticas referidas, a estrutura da aplicação baseia-se na construção dos materiais e avaliação da viabilidade da aplicação do projeto junto do público-alvo. Assim, numa primeira fase foram definidos os objetivos do projeto, tendo em consideração o público-alvo que se pretende atingir com o desenvolvimento deste projeto. De acordo com estas duas componentes, foram definidas as atividades. Ou seja, com base no projeto europeu *Food-Med*, foi definido que a aplicação do projeto teria por base a realização de ações de formação com recurso a materiais pedagógico-didáticos (manual de formação, apresentação em formato *power point*, etc.) adequados às características de um público adulto.

Numa segunda etapa, procedeu-se à recolha e análise de informação para o desenvolvimento dos vários materiais a utilização na formação. Também nesta fase, a recolha e análise efetuada teve como principal objetivo validar conteúdos e sua adequação ao público-alvo. Na terceira etapa foram realizados os planeamentos para a realização da 4ª fase, incluindo a elaboração do plano de aula (para os seminários piloto), e preparação de todos os materiais didáticos com base na informação recolhida. Esta fase, foi fundamental para a realização do projeto aqui apresentado, bem como a validação da gastronomia alentejana como dieta alimentar saudável, com base na dieta mediterrânica.

A quarta etapa corresponde à aplicação prática do projeto, assumindo uma parte central pois pretende ouvir os alunos e validar todas as outras etapas (Vella, 1997). O objetivo foi reunir todo o material produzido e executar uma série de formações piloto para avaliar a viabilidade do projeto para aplicação futura e o cumprimento dos objetivos definidos. A questão da avaliação é discutida em maior detalhe no final deste capítulo.

A quinta etapa diz respeito à elaboração de um vídeo de suporte ao projeto. O desenvolvimento deste material é apresentado no capítulo seguinte, bem como os pressupostos e objetivos para sua realização no âmbito do projeto. Para a realização do vídeo foi necessário a elaboração de um guião de vídeo. As filmagens foram realizadas por uma equipa da Universidade de Évora.

A sexta etapa é constituída pela recolha de toda a informação resultante dos formulários de avaliação aplicados, sua avaliação e compreensão. Esta fase foi essencial para a realização da sétima etapa, pois nesta foram realizadas as análises necessárias para rever todos os materiais, incluindo a realização de correções e alterações necessárias para a melhoria dos materiais. Também pela realização da etapa anterior, foi possível avaliar todos os materiais desenvolvidos.

Resumindo, as várias etapas realizadas (Figura 2) seguiram um plano definido, dentro do limite temporal estipulado para a realização do projeto (Anexo 4: Cronograma de Elaboração do Projeto), e foram as seguintes:

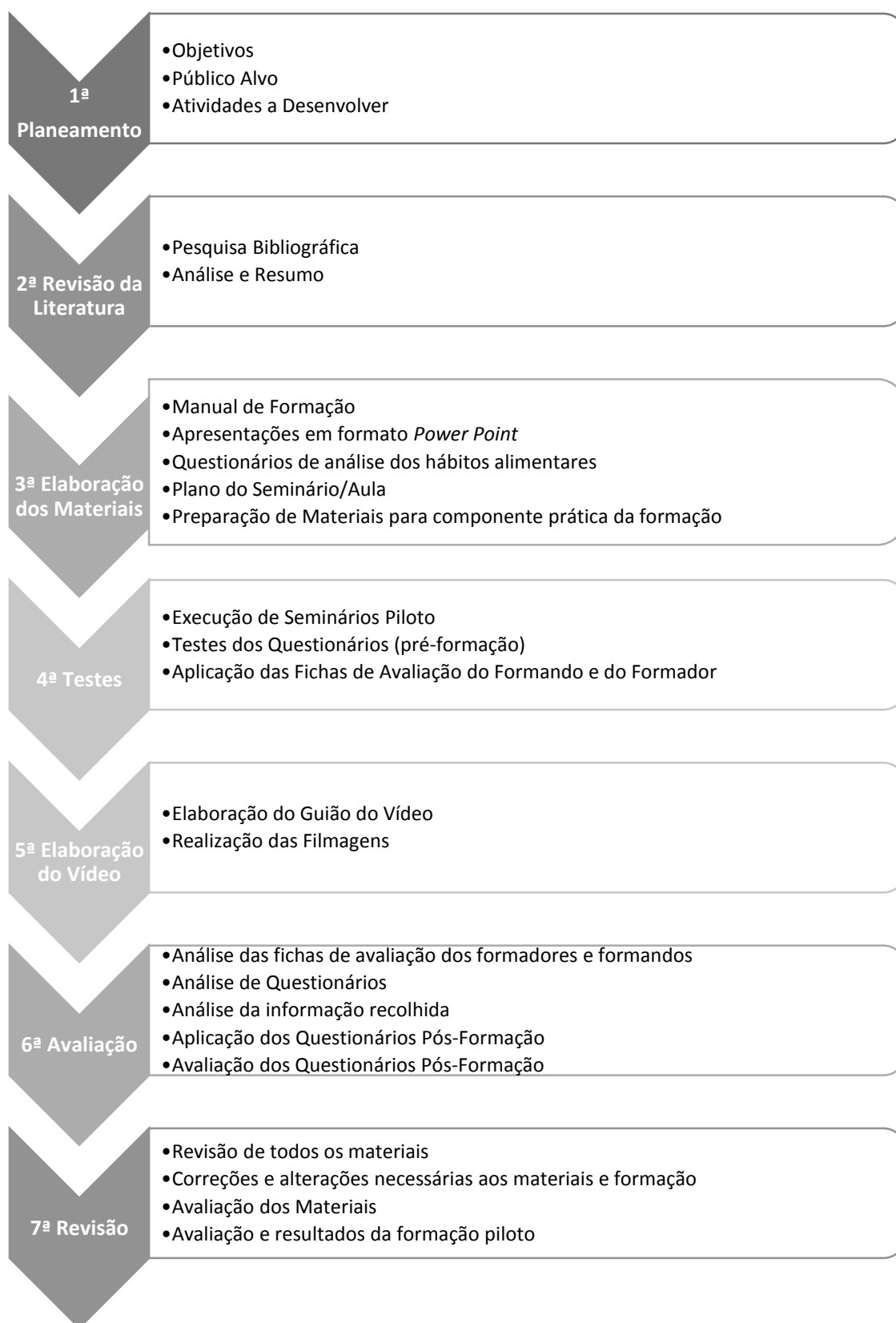


Figura 2 – Etapas do Projeto

4.4. Avaliação do Projeto

Segundo os objetivos deste projeto, a avaliação é essencial para compreender a eficácia da aplicação do mesmo. Ou seja, a avaliação do projeto tem como principal objetivo a validação do projeto enquanto ferramenta de divulgação/educação para um padrão e estilo de vida saudáveis com base na cozinha tradicional alentejana. Portanto, os métodos e materiais de avaliação apresentados, em seguida, são fundamentais para compreender a relevância da formação para os participantes, detetar falhas e corrigi-las. Os resultados obtidos, após aplicação, permitem compreender o impacto da formação junto dos participantes, através de indicadores como o conhecimento antes e após a formação. Assim, a base da avaliação é a realização de seminários piloto, onde foi possível aferir a opinião de participantes e adequação ao público-alvo. Apresenta-se, uma descrição mais detalhada das ferramentas de avaliação utilizadas:

➤ Realização de Seminários Piloto

Foram realizadas 4 sessões como seminários piloto, com um total de 31 participantes. As sessões foram distribuídas pelos dias 12 e 13 de novembro e 13 de dezembro de 2014. A realização deste seminários foi fundamental para que os materiais e o plano de aula da formação pudessem ser testados. Nestas sessões os participantes avaliaram a formação, através de questionários indicados abaixo. Estas avaliações permitiram compreender a relevância e adequação dos materiais e métodos utilizados.

➤ Questionários Pré e Pós formação

Sendo a opinião dos participantes na formação extremamente importante, a avaliação passou pela aplicação de dois questionários (Anexo 1: Questionário A e Anexo 2: Questionário B), em momentos diferentes, para aferir e registar alterações e mudanças no comportamento dos participantes e o conhecimento que detêm acerca da alimentação saudável, entre outras questões. Ou seja, pretende-se seguir uma abordagem de painel, inquirindo os participantes da formação acerca das mesmas questões numa perspetiva longitudinal (Moreira, 2007, p.255). Para tal foi aplicado um questionário antes da realização da formação nos dias 12 e 13 de novembro e 13 de dezembro de 2014, tendo sido preenchidos um total de 19 questionários, e aplicado um outro questionário após a formação entre os dias 20 de janeiro e 19 de fevereiro de 2015 tendo-se obtido 11 respostas, através de plataforma digital.

➤ **Fichas de Avaliação da Formação**

Foram aplicadas fichas de avaliação da formação (Anexo 5: Fichas de Avaliação dos Formandos), fornecidas pelo Projeto Europeu *Food-Med*, que seguem um padrão utilizado em projetos financiados pela Comissão Europeia que avaliam a qualidade dos materiais, a organização da formação e a satisfação dos participantes. Foram preenchidas 22 fichas, sendo que importa referir que o número de respostas aos questionários pré-formação e fichas de avaliação não correspondem ao número total de participantes devido ao facto de um dos grupos de formação corresponder a idosos residentes em lar da terceira idade que decidiram não preencher a ficha.

➤ **Ficha de Avaliação para Formadores**

Após realização da formação foram preenchidas quatro fichas de avaliação (Anexo 6: Fichas de Avaliação dos Formadores), correspondendo às formações realizadas, para avaliar os seguintes parâmetros: interesse demonstrado pelos alunos e registar informações pertinentes para a aplicação futura da formação (melhorias a aplicar). Esta ficha, em particular, foi fornecida pelo Projeto Europeu *Food-Med* para preenchimento pelo formador. Tomando em consideração o projeto global, esta ficha é fundamental para compreender a aplicação da formação, materiais e métodos utilizados. Portanto, o conteúdo destas fichas baseia-se na observação participante e registo (Moreira, 2007) de conclusões importantes no desenvolvimento dos Seminários Pilotos.

5. Projeto: Atividades Desenvolvidas

As atividades desenvolvidas no âmbito deste projeto consistiram maioritariamente na preparação de materiais didáticos, uma vez que esta é uma formação inovadora, organizada e pensada de raiz. Assim, neste capítulo descrevem-se e discutem-se aquelas atividade por ordem cronológica, refletindo as etapas planeadas e anteriormente apresentadas (Tabela 1).

É de referir que alguns dos materiais utilizados neste projeto foram desenvolvidos pelos parceiros do Projeto Europeu. Estes materiais serão sempre identificados aquando da descrição mais pormenorizada de cada uma das etapas feita nas secções seguintes.

Atividades	Materiais	Método de Avaliação	Local de Realização	Data
Estruturação e Apresentação do Módulo	Apresentação em Formato <i>Power Point</i>	Opinião dos Pares	Itália	Maio 2014
Preparação de Materiais	Elaboração do Manual de Formação Piloto	Fichas de Avaliação preenchidas pelos formandos na formação piloto	Évora	Outubro 2014
Preparação de Materiais	Apresentação em <i>Power Point</i>	Fichas de Avaliação preenchidas pelos formandos na formação piloto	Évora	Outubro 2014
Preparação de Materiais	Questionários de avaliação pré e pós-formação	–	Évora	Outubro 2014
Preparação de Materiais	Guia/Plano de Aula	Fichas de Avaliação preenchidas pelos formandos na formação piloto	–	Outubro 2014
Seminários Piloto	Manual de Formação, Questionários, Apresentação em <i>Power Point</i> , Material de componente prática	Fichas de Avaliação preenchidas pelos formandos na formação piloto Ficha de Avaliação preenchida pelo formador	Évora	12 de Nov. 2014 13 de Nov. 2014
			Viseu	15 de Dez .2014
Elaboração do Guião do Vídeo	Guião	–	–	Novembro 2014
Gravação do Vídeo	Guião	Material para confeção da receita	Évora	12 de Dez. 2014
Aplicação dos Questionários de Avaliação Pós-Formação	Questionários	Envio por email	–	Janeiro 2015

Tabela 1 - Atividades Desenvolvidas

5.1. Construção do Manual Piloto

Num estudo realizado acerca do papel dos manuais na construção de saberes e autonomia do aluno, Santo (2006) refere que: «Independentemente das funções para as quais o manual é concebido, a finalidade de qualquer manual escolar é, primordialmente, a função de desenvolvimento das competências do aluno e não a simples transmissão de conhecimentos, ao aprendente. Por outro lado, e genericamente, as funções do manual do professor relacionam-se com a atividade da docência e com a gestão da sala de aula.» (p. 107). Esta reflexão que traduz as conclusões do estudo é corroborada por outros autores que se dedicam ao estudo da pedagogia e do papel dos materiais pedagógicos, como Gérard & Roegiers, Frydman e Jambé, Altet, Fosnot, entre outros.

Assim, as diferentes etapas de criação do módulo centraram-se no desenvolvimento de material que leve à prática, cumprindo a finalidade acima descrita. Como tal, o resultado não é apenas um manual de conhecimento teórico, mas sim um manual que fornece fundamentos para que a partir dele se passe a cozinhar e a plantar ingredientes que fazem parte da cozinha tradicional alentejana. As etapas e decisões fundamentais para a criação deste módulo foram então:

- Recolha e análise de informação acerca de princípios da alimentação saudável;
- Recolha e análise de informação acerca da cozinha tradicional alentejana;
- Seleção das receitas a utilizar no manual, com base nos seguintes critérios:
 - Rapidez de preparação;
 - Simplicidade na execução;
 - 100% Alentejana, segundo o receituário da Confraria Gastronómica do Alentejo;
 - Tipologia das receitas (Inverno – Sopas; Primavera/Outono – Migas; Primavera/Outono – Açordas; Gaspacho – Verão).
- Recolha de informação acerca das propriedades e benefícios das Ervas Aromáticas e outros ingredientes das receitas utilizadas;
- Recolha de informação acerca da construção de um jardim comestível;
- Recolha de informação acerca do cultivo de alguns dos ingredientes das receitas selecionadas;
- Elaboração de questões de revisão acerca da informação contida no manual;
- Pesquisa e indicação de ligações úteis com informação complementar.

A apresentação das receitas é uma parte fulcral do manual de formação, pois criou-se uma ficha que não se cinge à receita apresentada. A intenção é associar à prática conhecimentos relativos aos alimentos que se cozinham no dia-a-dia e o cultivo de ingredientes essenciais e base de inúmeras receitas alentejanas. Partindo deste princípio, as fichas incluem uma série de informações cuja estrutura se apresenta na Figura 3:

1 Designação da Receita

Época do Ano: _____

Ingredientes

Preparação

Imagem

Benefícios para a Saúde

Como Plantar

Dica/Nota Histórica

Figura 3 - Estrutura da Receita no Manual de Formação

5.2 Preparação da Formação Piloto

A formação piloto foi preparada e organizada para cumprir uma série de objetivos, de forma a possibilitar testar todo o projeto e sua aplicabilidade.

Objetivos da Formação Piloto

- Testar a formação: tempo utilizado, conteúdos, materiais e métodos;
- Testar e receber a avaliação dos formandos quanto aos materiais utilizados e disponibilizados;
- Avaliar a relevância para os formandos dos conteúdos da formação.

Os aspetos mencionados são fundamentais para a construção de uma formação sólida e relevante na educação de adultos, pelo que se procurou fazer pelo menos quatro formações piloto.

Seleção dos Grupos

A seleção dos grupos teve como base alunos da Universidade de Évora, utentes do Lar S. Lourenço em Évora e alguns residentes na cidade de Viseu. Os participantes inscreveram-se na formação após disponibilização de informação da realização da formação e, posteriormente, procedeu-se à divisão em pequenos grupos. Esta questão é fundamental para a obtenção de eficácia na educação de adultos pois, segundo Vella (1995), pequenos grupos permitem o desenvolvimento de trabalho em equipa, aprender fazendo (algo que com grupos de grande dimensão se torna difícil) e proporciona um ambiente mais propício para um relacionamento entre professor e aluno .

Calendarização

A divisão em pequenos grupos foi organizada, tendo sido elaborada a planificação da realização dos seminários conforme a Tabela 3 apresenta.



Seminários Piloto

Módulo	12/Nov. 09h-11h	12/Nov. 14h-16h	13/Nov. 14h-16h	13/Dez. 15h-17h
Como Comer de forma saudável com cozinha tradicional alentejana	Sala 119, CES	Lar S. Lourenço, Évora	Sala 248, CES	Viseu

Tabela 2 - Planificação das Sessões de Formação

5.2.1. Preparação dos Materiais de Formação

Para permitir a realização da formação piloto e, concomitantemente, a posterior aplicação deste projeto, foram planificados a realização e desenvolvidos um plano de aula e materiais audiovisuais de apoio à formação.

5.2.1.1. Plano de Aula

O plano de aula desenvolvido assenta nos sete passos apresentados por Vella (1997), que se baseiam no poder do diálogo na aprendizagem dos adultos. Os passos consistem no *Quem*, *Porquê*, *Quando*, *O quê*, *Onde*, *Para quê*, *Como*. É necessário iniciar a planificação de uma formação pelo *Quem* é o público-alvo e as suas especificidades e necessidades; *Porquê* consiste na definição do problema ou questão central da formação; *Quando* no tempo necessário para aplicar a formação tempo esse que deve ser conveniente aos participantes; *O quê* está relacionado com o tema central da formação; *Onde* com questões relacionadas com um ambiente que faça os pequenos grupos sentirem-se seguros; *Para Quê* é central pois diz respeito à definição de alvos concretos a atingir, antes de concluída a formação. Ou seja, são verbos que dizem respeito a ações práticas que os formandos devem conseguir executar (atividade psicomotora). Por exemplo, o aluno conseguir colocar em prática os conteúdos transmitidos aquando do termino do seminário, a fim de que possa reconhecer as capacidades adquiridas; *Como*, o que pode ser aprendido no tempo estipulado (Vella, 1997).

O propósito do plano de aula, para além do supracitado, é também possibilitar avaliar a estrutura desenvolvida e permitir a aplicação da formação por qualquer formador, utilizando o material desenvolvido no âmbito do projeto. Na Tabela 3 apresenta-se a formação, segundo os parâmetros definidos, que não sendo ainda o plano de aula é necessário esquematizar para posterior elaboração desse mesmo plano:

Quem?	• Adultos interessados em temas relacionados com alimentação orgânica e nutrição saudável; • Residentes em Cidades.
Porquê?	• Para evitar a perda do património gastronómico; • Para consciencialização de que o nosso alimento é o nosso medicamento e vice-versa.
Quando?	1 sessão de cerca de 1 hora e 30 minutos
O quê?	Cozinha tradicional alentejana e os princípios de alimentação saudável que contém
Onde?	• Espaços com o tamanho necessário para que um pequeno grupo se sinta confortável (+/10 alunos p/grupo); • Espaço adequado para confeccionar receitas.
Para quê?	• Transmitir a importância das receitas tradicionais, repletas de sabedoria ancestral, de alimentação saudável, como parte da cultura tradicional e europeia; • Levar os formandos a alterar o seu consumo e dieta alimentar através de formação educativa e não só através de estratégias de marketing.

Tabela 3 - Estruturação da Formação

Definidas as sete questões centrais da formação, apresenta-se o plano de aula (Tabela 4), que concretiza as questões relacionadas com o conteúdo durante o tempo de formação, em sala de aula.

Tempo	Conteúdos	Componente Prática	Material Utilizado	Competência
2m	Apresentação do Formador e Boas-vindas	-	Projetor e quadro	-
8m	Entrega aos formandos de questionário pré-formação	Preenchimento de questionário	Questionário A: Pré-formação	-
1m	Recolha de questionários	-	-	-
3m	Entrega de Material	-	Canetas, pastas, folhetos e manuais	-
2m	Apresentação do Projeto	-	Apresentação em <i>Power Point</i>	-
2m	Apresentação dos objetivos, estrutura e conteúdos da formação piloto	-	Apresentação em <i>Power Point</i>	-
8m	Princípios da Alimentação Saudável com base na cozinha tradicional alentejana	Identificação por parte dos alunos do que consideram ser uma alimentação saudável	Utilização de quadro para registar os princípios identificados pelos formandos	Listar os princípios de uma alimentação saudável
8m	Dieta Mediterrânica e seus ingredientes	Identificação por parte dos alunos dos ingredientes que consideram fazer parte desta dieta	Apresentação em <i>Power Point</i> (imagens de cada ingrediente)	Listar todos os grupos de ingredientes base da dieta mediterrânica
7m	Apresentação da Açorda Alentejana, origem e características	-	Apresentação em <i>Power Point</i>	Explicar a origem deste prato da cozinha tradicional alentejana
3m	Seleção de Voluntários	-	-	-
8m	Apresentação dos Ingredientes: Benefícios para a saúde	Manipulação dos ingredientes	Ingredientes; Chaleira; Almofariz; Terrina de Barro; Prato de servir; Toalha; Mesa; Faca; Talheres; Panela.	Identificar os benefícios dos ingredientes utilizados na receita
10m	Elaboração da Receita	Execução da açorda pelos formandos	Ingredientes descritos Chaleira; Almofariz; Terrina de Barro; Prato de servir; Toalha; Mesa; Faca; Talheres; Panela.	Conseguir executar todos os passos da confeção da açorda
5m	Recapitular os princípios de um processo de confeção de alimentos saudável	Formandos recapitulam o que captaram e consideram ser um processo de confeção saudável	Apresentação em <i>Power Point</i>	Listar os princípios base para cozinhar os alimentos de forma benéfica para a saúde
8m	Apresentação de vantagens de produzir um jardim comestível	Formandos apresentam o que consideram ser essas vantagens	Apresentação em <i>Power Point</i>	Listar as vantagens da produção de um jardim comestível
8m	Apresentação de como cultivar um dos ingredientes	-	Apresentação das características dos coentros e princípios para o cultivo da erva	Saber aplicar todos os passos para o cultivo de coentros
5m	Conclusão e Resumo	Incentivo para a produção do próprio jardim e de uma alimentação saudável	-	-
7m	Aplicação das fichas de avaliação	Preenchimento das fichas	Fichas de avaliação da formação e materiais	-
6m	Recolha de assinaturas	-	Folha de Presença	-
2m	Recolha de fichas de avaliação	-	-	-
1m	Divulgação do Website	-	Apresentação em <i>Power Point</i>	-
1m	Agradecimentos	-	Apresentação em <i>Power Point</i>	-
+/-1h45				

Tabela 4 - Plano de Aula

5.2.1.2. Apresentação em Formato Power Point

Para além da elaboração do manual de formação, material basilar de estruturação da formação, e do plano de aula, considerou-se ser fundamental a criação de material audiovisual (Anexo 2: *Power Point* utilizado na formação) para captar a atenção dos participantes e demonstrar visualmente alguns dos componentes mencionados durante a formação. Um relatório, produzido em 2012, acerca dos estudos desenvolvidos sobre a eficácia de ferramentas audiovisuais, concluiu que ferramentas como o *Power Point* são úteis para cumprir a função e objetivos que se pretendem com a utilização deste material, como descrevem “de forma específica, tópicos podem facilitar a compreensão porque a informação relevante é salientada, reduzindo a necessidade da procura e processamento de detalhes não essenciais em detrimento da identificação de componentes relevantes. Três em quatro estudos realizados acerca da utilização do *Power Point* – que de forma generalizada apresentavam tópicos – relataram efeitos positivos na retenção da informação essencial” (Palmer et. al, 2012, p.5). Assim, o desenvolvimento deste material tem como objetivos:

- Sintetizar informação mais relevante e central contida no manual de formação;
- Destacar alguma informação específica para despertar o interesse noutras informações similares que se encontram no manual de formação.

Desta forma, os conteúdos foram organizados de forma a seguir a estrutura do manual de formação, e com intuito de cumprir os objetivos apresentados. O material e ordem das temáticas apresentadas encontra-se descrito na Tabela 5.

Apresentação do Projeto	
Apresentação da Formação: Objetivos, resumo, temas principais	
Parte I: Alimentação saudável	Dieta Alentejana
	Dieta Mediterrânica e seus ingredientes
Parte II: Componente Prática	Apresentação da Receita
	Apresentação dos Ingredientes (Benefícios e Características)
	Seleção de Voluntários
	Confeção da Receita
	Princípios de alimentação saudável contidos na receita
	Revisão
Parte III: Como cultivar?	Apresentação e justificação das vantagens de cultivar
	Como cultivar
	Apresentação das características e condições necessárias para cultivar um dos ingredientes da receita (coentros)

Tabela 5 - Estrutura do Power Point

5.3. Implementação

A implementação da formação piloto foi planeada, como anteriormente apresentado, tendo decorrido de acordo com esse planeamento nos dias 12 e 13 de novembro e 13 de dezembro de 2014. Foi realizada em instalações que se considerou terem as condições mínimas necessárias para o decorrer da formação, neste caso, salas com mesas e cadeiras. Verificou-se que a utilização de uma cozinha seria mais apropriado mas, não tendo essas condições, isso não inviabiliza a realização desta formação.

5.3.1. Caracterização por Grupos

Com as inscrições recebidas foi possível realizar 4 sessões de formação, que permitiram retirar conclusões muito importantes acerca da aplicação da formação, adequação do público-alvo, validação da relevância da formação e dos materiais e conteúdos preparados.

A distribuição dos participantes pelos grupos fez-se exclusivamente de acordo com a conveniência para os participantes: no entanto conseguiram-se grupos bastante homogêneos em termos de idade e habilitações literárias, mas heterogêneos uns em relação aos outros, demonstrando-se até bastante distintos. A Tabela 6 apresenta de forma resumida a composição dos grupos de formandos.

	Número de Participantes	Média de Idades	Habilitações Literárias	Situação Profissional
Grupo I	9	Menos de 30	Ensino Secundário	Estudantes
Grupo II	8	Mais de 50	4º ano	Reformados
Grupo III	10	Menos de 30	Ensino Secundário	Estudantes
Grupo IV	4	Entre 30 e 50	Licenciatura	Empregados
Total	31			

Tabela 6 - Caracterização dos Grupos das Sessões de Formação

5.3.2. Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Relativamente à caracterização do total de participantes na formação, que responderam às fichas de avaliação fornecidas para avaliação do Projeto *Food-Med*, verificou-se que a maioria dos participantes são do sexo feminino (53%), e que 47% são do sexo masculino, sendo que esta diferença não é muito significativa.

Quanto às idades verifica-se que a grande maioria dos formandos se encontra na faixa etária de menos de 30 anos, sendo que as outras duas classes são muito menos expressivas (Gráfico 1).

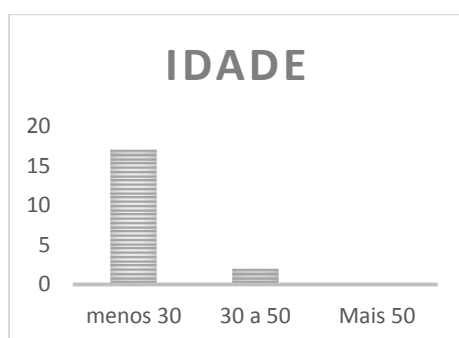


Gráfico 1 - Caracterização da Idade dos Participantes na Formação

A situação profissional (Gráfico 2) e o nível de formação (Gráfico 3) estão relacionados, na medida em que a maioria dos que são estudantes estão a frequentar a licenciatura e por isso as suas habilitações literárias correspondem ao Ensino Secundário. Neste caso, os participantes residentes num lar de terceira idade, estão reformados, sendo que o nível de escolaridade se fixa no 4º ano de escolaridade.

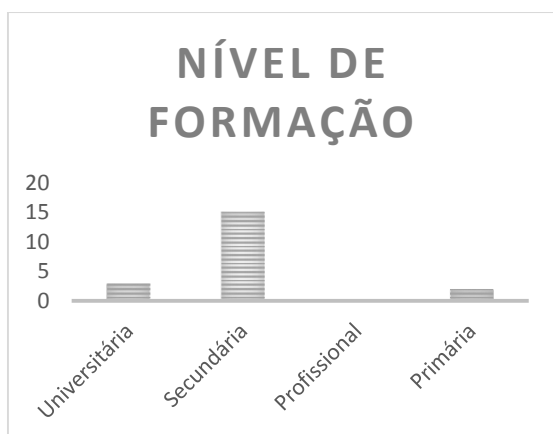


Gráfico 2 - Nível de Formação dos Participantes na Formação

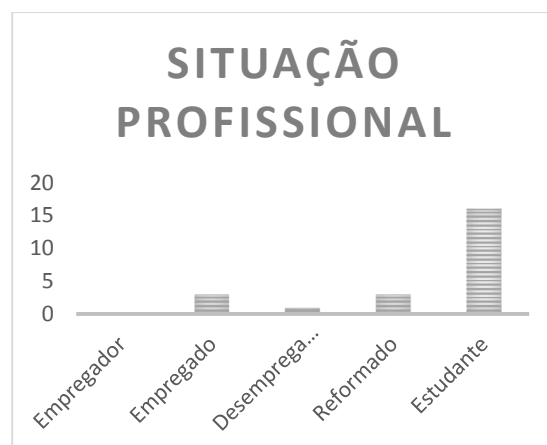


Gráfico 3 - Situação Profissional dos Participantes na Formação

Pode então verificar-se que os formandos tinham diferentes níveis de formação e encontram-se em situação profissional distinta o que demonstra a diversidade de experiências

e conhecimento dos participantes, pelo que foi possível testar a formação de uma forma abrangente.

5.3.3. Análise Crítica da Implementação

O facto de os grupos serem diferentes entre si permitiu retirar várias conclusões aquando da aplicação da formação piloto, e compreender o tipo de adequação necessário para diferentes contextos e faixas etárias.

No que diz respeito aos **materiais educativos**, constatou-se uma resposta positiva em todos os grupos, sendo que na generalidade os participantes se mostraram interessados. O manual foi bastante folheado e explorado pelos formandos, despertando curiosidade acerca das receitas apresentadas. No caso do grupo composto pelos residentes no Lar S. Lourenço, estes tiveram alguma dificuldade em explorar os materiais escritos por dois motivos: dificuldade ao nível da visão e analfabetismo. Ainda assim, também estes formandos demonstraram interesse pelos conteúdos e o material audiovisual, neste caso a utilização dos slides em formato *Power Point*, foi de extrema importância.

Também a **componente prática** foi crucial para o sucesso da formação, pois deu a oportunidade aos formandos de demonstrarem o conhecimento acerca da gastronomia tradicional e partilharem histórias relacionadas com a utilização da açorda no seu dia-a-dia. Esta componente permitiu que, no grupo que revelou menor participação, os formandos se envolvessem na formação a partir do desenvolvimento desta. Foram momentos em que, embora tivessem sido seleccionados apenas dois voluntários, todos se envolveram e deram opiniões e sugestões.

A participação de alunos de *Erasmus* possibilitou compreender a realidade vivida em Portugal, no que diz respeito ao tipo de alimentação das gerações mais novas. Pela convivência com os alunos portugueses, aqueles revelaram a sua preocupação quanto ao tipo de alimentação dos seus colegas, à base de refeições pré-feitas e congeladas. Esta informação revela a importância e relevância deste módulo na perpetuação da herança da dieta mediterrânica e cozinha tradicional alentejana. Apesar da realidade constatada em relação ao tipo de alimentação, num dos grupos, verificou-se alguma valorização, por parte dos estudantes portugueses, da cozinha tradicional e a confeção esporádica de algumas das receitas apresentadas na formação, em particular a açorda alentejana. Portanto, embora se verifique um afastamento da cozinha tradicional alentejana e estilo de vida associados, os sabores das receitas tradicionais são apreciados hoje, comprovando a relevância da sua preservação.

Em suma, relativamente ao grupo composto por participantes de gerações mais velhas a formação revelou-se:

- Como uma possibilidade de confirmar informação contida no manual, pois muita informação diz respeito aos anos da vida ativa destes participantes, e sendo conhecedores da gastronomia tradicional, sabem e conhecem a forma original;
- Contribuiu para a sistematização de informação e conhecimento que já tinham adquirido ao longo dos anos;
- Permitiu a validação científica para conhecimento empírico transmitido de geração em geração;
- Permitiu a aquisição de conhecimento acerca da dieta mediterrânica, completamente desconhecida pelos participantes, até então.

No caso dos participantes de gerações mais novas, a formação revelou-se:

- Um veículo de informação desconhecida, para alguns totalmente, para outros complemento de algum conhecimento já adquirido, mas não sistematizado;
- Importante realçar a sabedoria ancestral, adquirida ao longo de anos de vivência, que hoje detém validação científica;
- Fundamental como investimento na transmissão do património gastronómico às gerações vindouras, para que esta riqueza não se perca.

Procedeu-se ao registo fotográfico da formação, onde se pode verificar a participação dos formandos (Imagem 2, Imagem 3), como se realizaram as atividades práticas (Imagem 6, Imagem 7) e componente teórica (Imagem 4, Imagem 5).



Imagem 2 - Manual de Formação

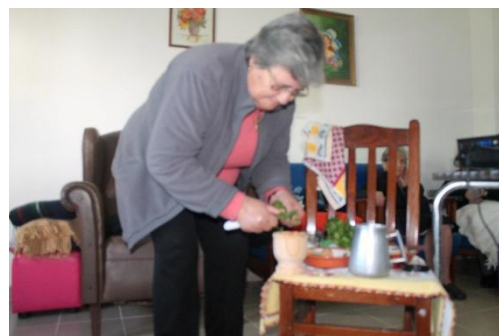


Imagem 3 - Formação no Lar S. Lourenço, Évora



Imagem 4 - Formação na Universidade de Évora



Imagem 5 - Formação em Viseu



Imagem 6 - Elaboração da Açorda I



Imagem 7 - Elaboração da Açorda II

5.4. Avaliação

Esta secção é crucial em todo o projeto, uma vez que, permite aferir a adequação do projeto e consolidar a informação contida na formação. Como tal, nesta secção apresenta-se a avaliação realizada pelos participantes da formação, a avaliação e conclusões do formador e também a análise e apresentação dos questionários aplicados antes e após realização da formação.

5.4.1. Avaliação dos Formandos

Em termos gerais, constatou-se uma avaliação positiva por parte dos participantes na formação, em todos os aspetos avaliados imediatamente após a realização do seminário piloto.

Quanto à questão relacionada com a avaliação da qualidade da informação (Gráfico 4), numa escala de 1 a 5, foi considerado um ponto bastante positivo, sendo a maioria das respostas no nível 4 e no nível 5.

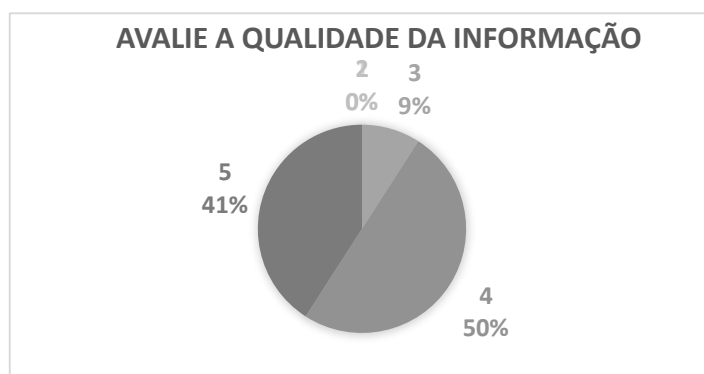


Gráfico 4 - Avaliação da Qualidade da Formação

A qualidade dos conteúdos explicados (Gráfico 5) recebeu uma avaliação bastante positiva, sendo que, 100% das respostas se encontra nas classificações 4 e 5.

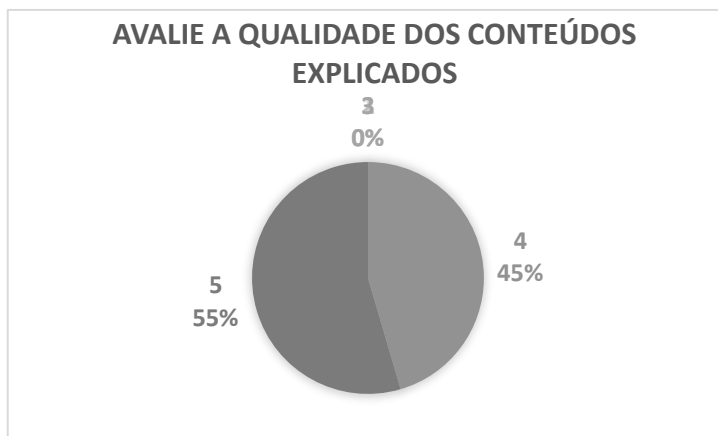


Gráfico 5 - Avaliação da Qualidade dos Conteúdos

O grau de satisfação dos participantes (Gráfico 6) foi maioritariamente de o nível 5, indicando que a experiência foi positiva, algo imprescindível para a eficácia da formação.

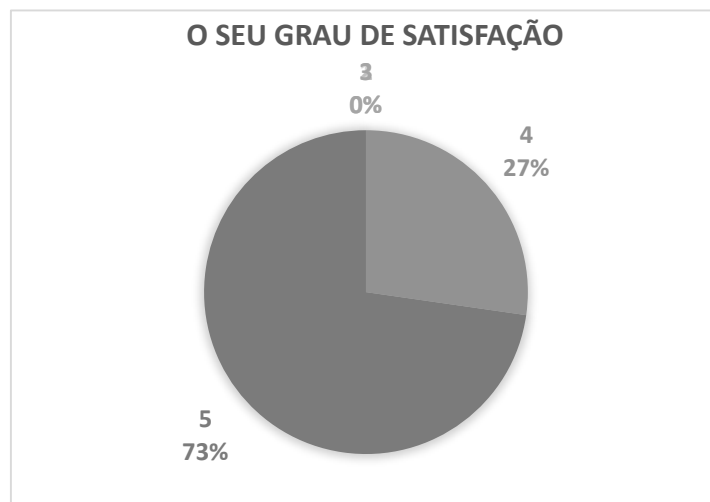


Gráfico 6- Avaliação do Grau de Satisfação com a Formação

No ponto relativo à adequação da sala de aula (Gráfico 7), a opinião dos participantes foi mais dispersa. Parte significativa dos respondentes, consideraram a sala pouco adequada à realização da formação. Tal pode estar relacionado com o facto de a sala não ter disponível uma cozinha equipada. Ainda assim, mais de metade considerou que as condições necessárias estavam reunidas para a realização da formação, no espaço em uso.

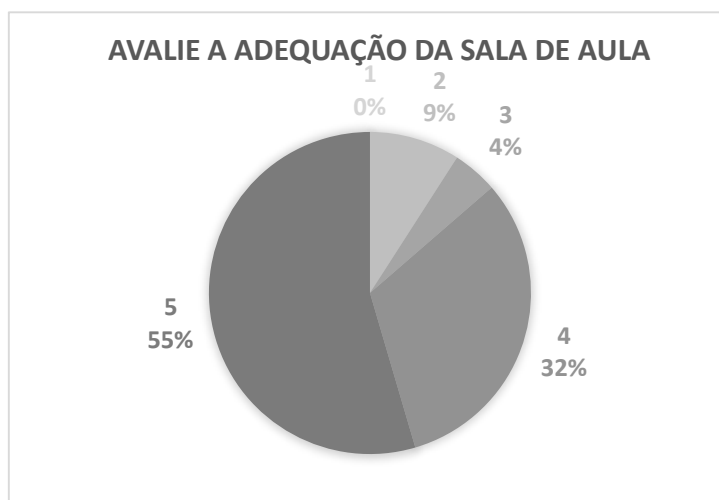


Gráfico 7 - Avaliação da Adequação da Sala

No ponto referente à avaliação da qualidade dos materiais educativos (Gráfico 8) disponibilizados, apesar de terem sido classificados maioritariamente com os níveis 4 e 5, apresentam-se algumas classificações no nível 3, o que pode estar relacionado com alguns erros detetados na versão piloto do manual de formação.

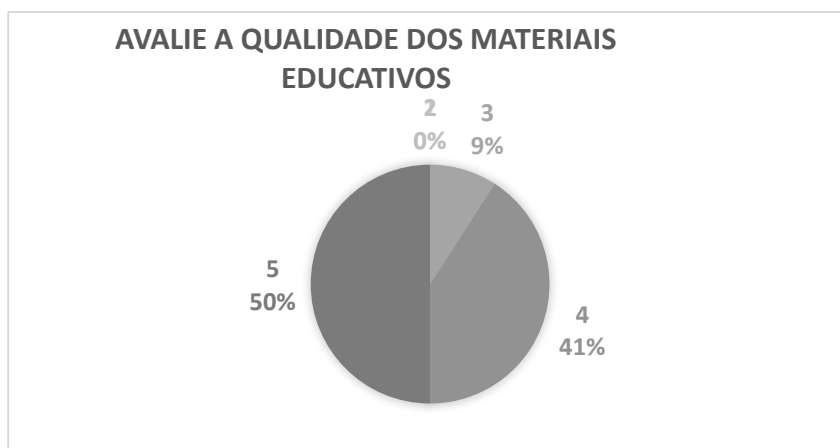


Gráfico 8 - Avaliação da Qualidade dos Materiais Educativos

A satisfação com a organização do seminário (Gráfico 9) recebeu uma avaliação bastante positiva, demonstrando não ser necessário profundas alterações na estrutura da formação, mas também quanto a questões relacionadas com o formato e sua aplicação.



Gráfico 9 - Avaliação da Satisfação com a Organização do Seminário

Outros assuntos tratados na ficha de avaliação são abordados através de questões abertas, onde se procura aferir modificações ou correções consideradas importantes pelos formandos. Verificaram-se poucas respostas e apenas foram identificados alguns erros de conformidade de termos entre o manual e a apresentação, e uma sugestão para a tradução do módulo em inglês, algo previsto no projeto europeu.

Alguns dos tópicos propostos para outros módulos estão relacionados com a temática da alimentação saudável, neste caso, valor nutricional dos alimentos e dietas ricas em proteínas.

5.4.2. Avaliação dos Formadores

A avaliação da formação piloto, com base nas fichas de avaliação do Projeto Europeu *Food-Med*, permitiu à formadora uma análise e reflexão crítica do que aconteceu durante a formação.

Assim, foi possível chegar a várias conclusões acerca da aplicação da formação piloto, permitindo executar algumas melhorias que podem contribuir favoravelmente para envolver mais os alunos no processo de aprendizagem:

- No grupo que provou a açorda, feita durante o tempo de formação, revelou-se que a açorda é um prato que ou é muito apreciado ou não o é de todo. Esta questão está em parte relacionada com a consistência que o pão adquire quando absorve o caldo. Uma vez que não existe forma de contornar esta questão, alterando a receita, conclui-se que uma via possível é a introdução de uma outra receita durante o tempo de aula, por exemplo, migas de espargos;
- Num dos grupos a participação foi mais reduzida que o esperado, pelo que pode ser adequado introduzir dinâmicas diferentes das aplicadas para suscitar a participação. Um fator que se evidenciou foi o menor nível de interesse pelo tema em comparação com outros grupos. Ainda assim, no decorrer da formação foi possível captar a atenção dos participantes e no final demonstraram um maior interesse pelo tema;
- Todas as experiências foram bem sucedidas, mas para que assim seja é muito importante que os participantes tenham poder de decisão quanto à sua alimentação. Estudantes que viviam com o agregado familiar em que não são responsáveis pela alimentação da família, reformados residentes num lar da terceira idade, referiram a impossibilidade ou dificuldade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Para que a formação possa cumprir os objetivos é importante que o público-alvo sejam pessoas com a possibilidade de implementar hábitos alimentares mais saudáveis. No caso dos estudantes que participaram, tendo em consideração a sua independência futura, pode afirmar-se que correspondem de forma adequada ao público-alvo indicado.

5.4.3. Análise: Questionários acerca dos Hábitos Alimentares

Considerou-se fundamental compreender os hábitos alimentares dos participantes antes e após a realização da formação piloto como forma de validação da adequação desta formação à realidade. Ou seja como forma de confirmar a relevância do tema para o público-alvo selecionado e os contributos que podem advir da aplicação deste projeto numa escala mais abrangente. Dessa forma, foram elaborados dois questionários para cumprir os seguintes objetivos:

- Avaliar a eficácia da formação:
 - Aferir o conhecimento acerca dos princípios básicos sobre a alimentação saudável transmitidos na formação;
 - Aferir a valorização da alimentação saudável e cozinha tradicional alentejana;
 - Perceber a alteração de hábitos culinários;
 - Compreensão da relevância da criação de um jardim comestível;
 - Intenção da criação de um jardim comestível.

Considerando os objetivos a cumprir foi necessário construir um mapa dos temas, a incluir nos questionários, e os aspetos que se pretendem avaliar em cada tema (Tabela 7).

Tema	Aspetos que se pretende aferir
Princípios da alimentação saudável	• Conhecimento de princípios da alimentação saudável transmitidos na formação • Conhecimento dos benefícios dos alimentos para a saúde • Conhecimento dos ingredientes fundamentais para uma alimentação saudável • Importância da qualidade dos ingredientes
Hábitos Culinários/Hábitos de Consumo	• Noção do tipo de alimentação saudável: rapidez <i>versus</i> lentidão na preparação • Noção da dificuldade em preparar alimentação saudável • Noção do custo monetário e temporal na preparação de uma alimentação saudável
Cozinha Tradicional Alentejana: Gastronomia Saudável?	• Noção de qualidade • Noção do benefício/malefício para a saúde
Produção de alimentos: Jardim Comestível	• Intenção de criar o próprio jardim comestível • Noção da dificuldade de manter um jardim comestível • Noção do benefício de manter um jardim comestível

Tabela 7 - Temáticas dos Questionários de Avaliação da Formação

A partir do mapa, os questionários foram estruturados por grupos de resposta (Tabela 8), correspondentes a cada um dos temas descritos, com perguntas destinadas a aferir cada aspeto nomeado. A grande diferença entre os questionários A e B resume-se a um grupo adicionado ao questionário B, que pretende aferir a relevância da formação na ótica do formando. Isto porque se pretende compreender se a curto prazo existiu alguma modificação no comportamento e na perspetiva em relação à alimentação saudável dos participantes.

Organização do Questionário A	Organização do Questionário B
Grupo I: Hábitos Culinários e de Consumo	Grupo I: Opinião sobre a formação
Grupo II: Princípios de uma Alimentação Saudável	Grupo II: Hábitos Culinários e de Consumo
Grupo III: Cozinha Tradicional Alentejana: Gastronomia Saudável?	Grupo III: Princípios de uma Alimentação Saudável
Grupo IV: Produção de um Jardim Comestível	Grupo IV: Cozinha Tradicional Alentejana: Gastronomia Saudável?
Grupo V: Dados demográficos	Grupo V: Produção de um Jardim Comestível
	Grupo VI: Dados demográficos

Tabela 8 - Organização dos Questionários de Avaliação da Formação

5.4.3.1. Análise: Questionário A

O questionário A foi aplicado previamente à realização da formação, logo após a chegada dos participantes à sala, permitindo recolher dados relativos ao conhecimento prévio à formação. Foram preenchidos um total de 19 questionários de um total de 31 participantes na formação piloto. Esta situação verifica-se pelas dificuldades dos utentes do Lar S. Lourenço já descritas anteriormente.

O Grupo I, relacionado com as questões dos hábitos culinários e de consumo dos participantes, revelou que, de uma forma geral, os participantes procuram ter hábitos saudáveis. Na questão 1.1. foi solicitado que fossem assinaladas apenas as afirmações com as quais concordavam. Pôde verificar-se (Gráfico 10) que, para os formandos, cozinhar de forma saudável é dispendioso mas benéfico e os pratos são de rápida elaboração e saborosos. Ainda assim, alguns dos participantes consideraram que estes pratos podem ser de paladar agradável mas de confeção demorada.

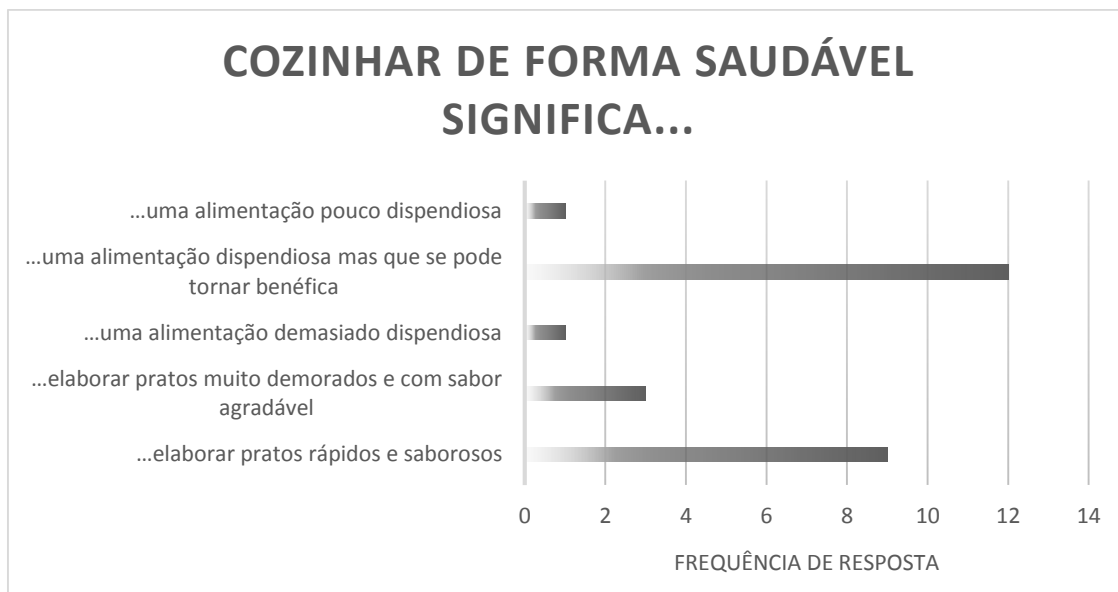


Gráfico 10 - Cozinhar de Forma Saudável segundo a percepção dos formandos

Quanto ao consumo de carne e peixe durante uma semana, foi indicado que a carne está mais presente na alimentação do que o peixe (Gráfico 11).

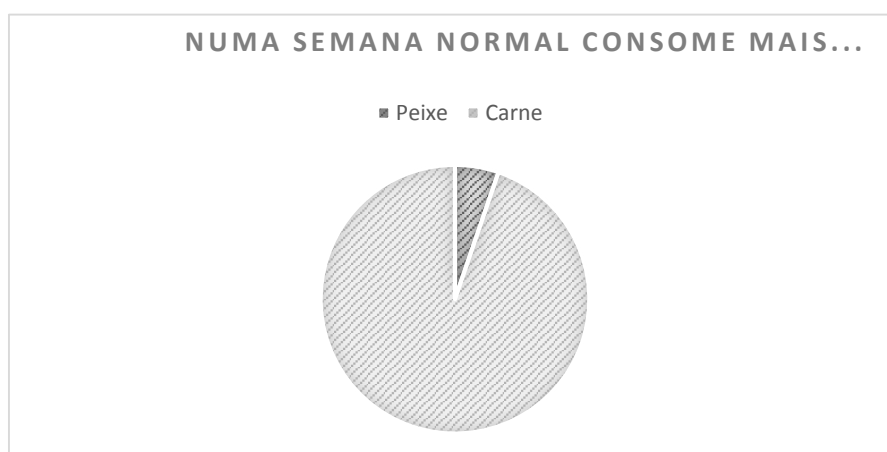


Gráfico 11 - Consumo de Peixe e Carne

No que diz respeito ao consumo de fruta (Gráfico 12), as respostas foram menos consensuais. Ao solicitar-se que apenas uma opção fosse selecionada, verifica-se que a maioria consome 2 a 6 peças de fruta por semana ou então consomem diariamente 1 a 2 peças de fruta. Apesar de os formandos demonstrarem consumo de fruta frequente, um número considerável passa semanas sem ingerir fruta.

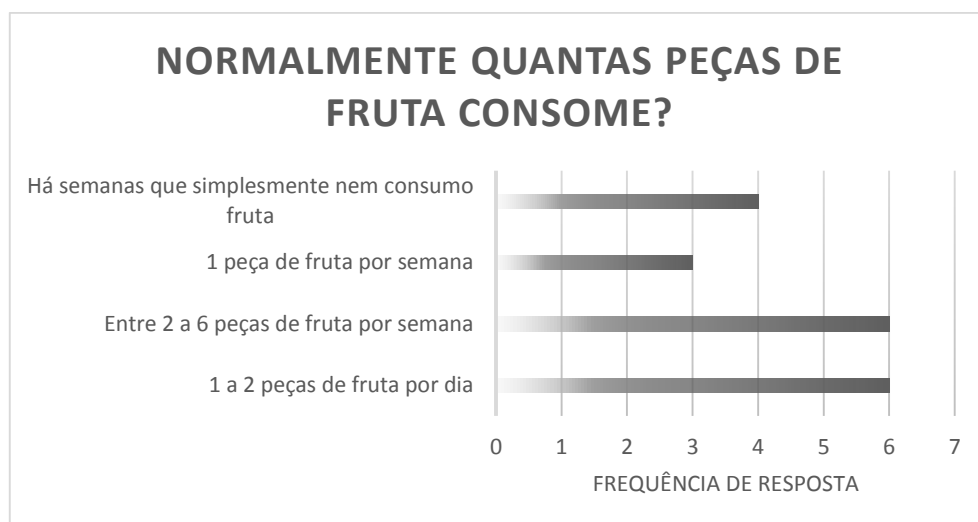


Gráfico 12 - Consumo de Fruta

A frequência do consumo de legumes (Gráfico 13), foi registada solicitando que apenas uma hipótese fosse assinalada, revelando que os participantes consomem maioritariamente estes alimentos 2 a 4 vezes por semana, sendo que grande parte também o consome todos os dias. Uma vez que na pergunta se dava o exemplo da sopa como forma de ingestão de legumes diariamente, pode considerar-se que mais participantes possam ter identificado a presença dos legumes e hortaliças na sua alimentação.

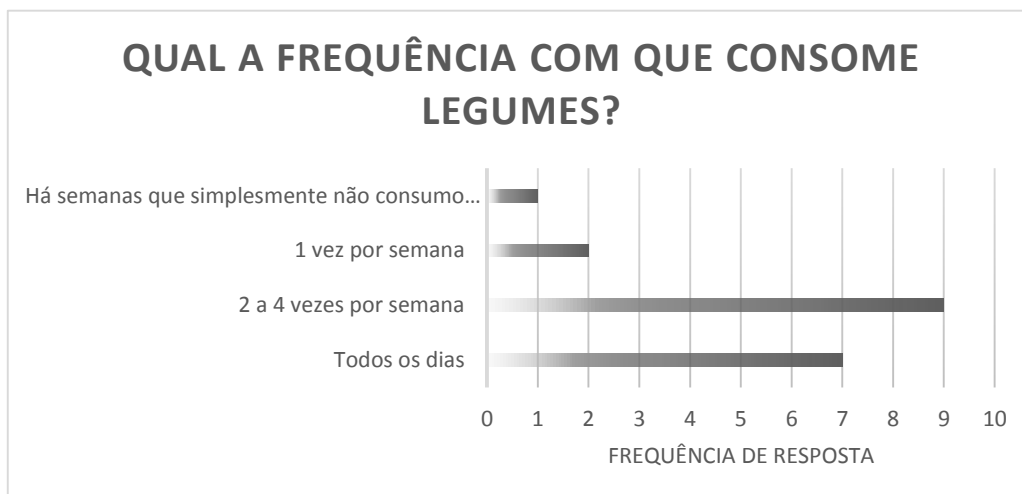


Gráfico 13 - Consumo de Legumes

O Grupo II tem como principal objetivo aferir o conhecimento dos participantes quanto a princípios básicos de alimentação saudável e da importância que atribuem à qualidade. A pergunta inicial deste grupo está relacionada com a importância atribuída ao facto de os alimentos serem produzidos de forma biológica, numa escala de 1 a 5, correspondendo 1 a *nada importante* e 5 a *muito importante*. A maioria considerou que é *muito importante* (cerca de 64% das respostas), sendo considerável que uma parte significativa demonstrou que não é *muito importante* que assim seja, ficando-se pelo nível 3 e 2 (36%) (Gráfico 14).

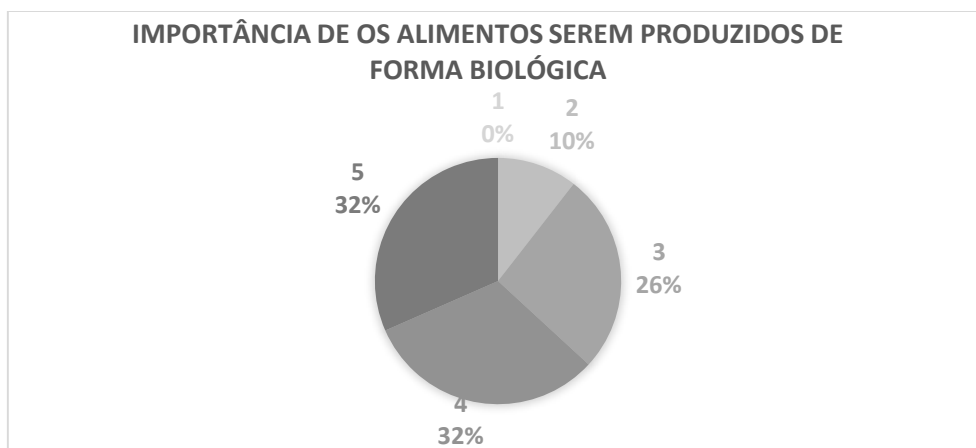


Gráfico 14 - Importância do consumo de alimentos biológicos

Verifica-se que os participantes consideram, na maioria, ter um conhecimento de nível 3 (Gráfico 15), no que diz respeito às propriedades e nutrientes dos alimentos que consome no dia-a-dia. Como o questionário pretende aferir o que os formandos consideram, não é possível apurar se este conhecimento corresponde à realidade. No entanto, esta apreciação é valiosa para compreender a relevância que as temáticas possam ter para estes. Segundo as respostas obtidas, considera-se necessário transmitir este conhecimento para que os participantes se possam tornar melhores gestores da sua alimentação e na seleção dos ingredientes mais essenciais à sua dieta.

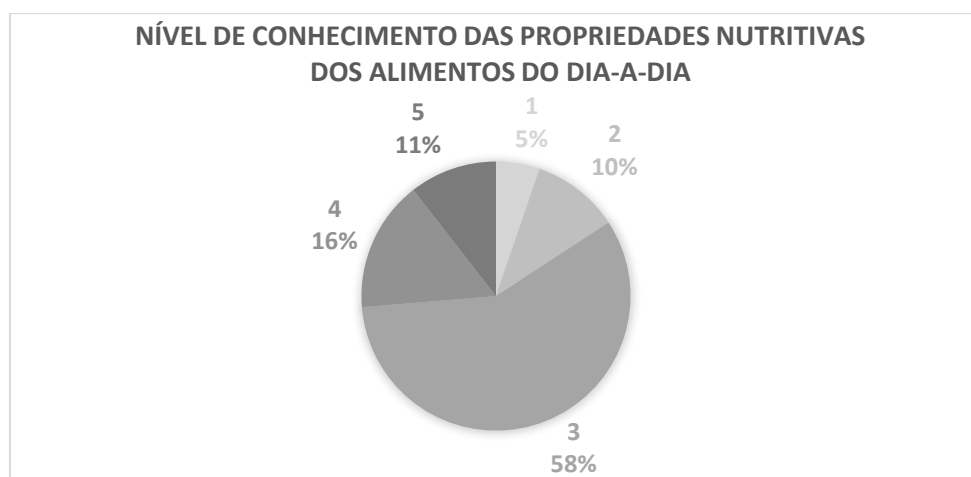


Gráfico 15 - Percepção do Conhecimentos das Propriedades Nutritivas dos Alimentos

Sendo que a formação pretende transmitir alguns conceitos básicos acerca da alimentação saudável, considerou-se importante aferir, antes da realização da formação piloto, se os participantes já detinham um conhecimento correto acerca de alguns destes conceitos. Nas afirmações apresentadas, a grande maioria das respostas foi correta, apesar de alguns participantes demonstrarem desconhecimento quanto a alguns dos conceitos (Gráfico 16). As questões relacionadas com o consumo de vinho e com a cozedura dos alimentos foram as que tiveram menor número de respostas corretas.

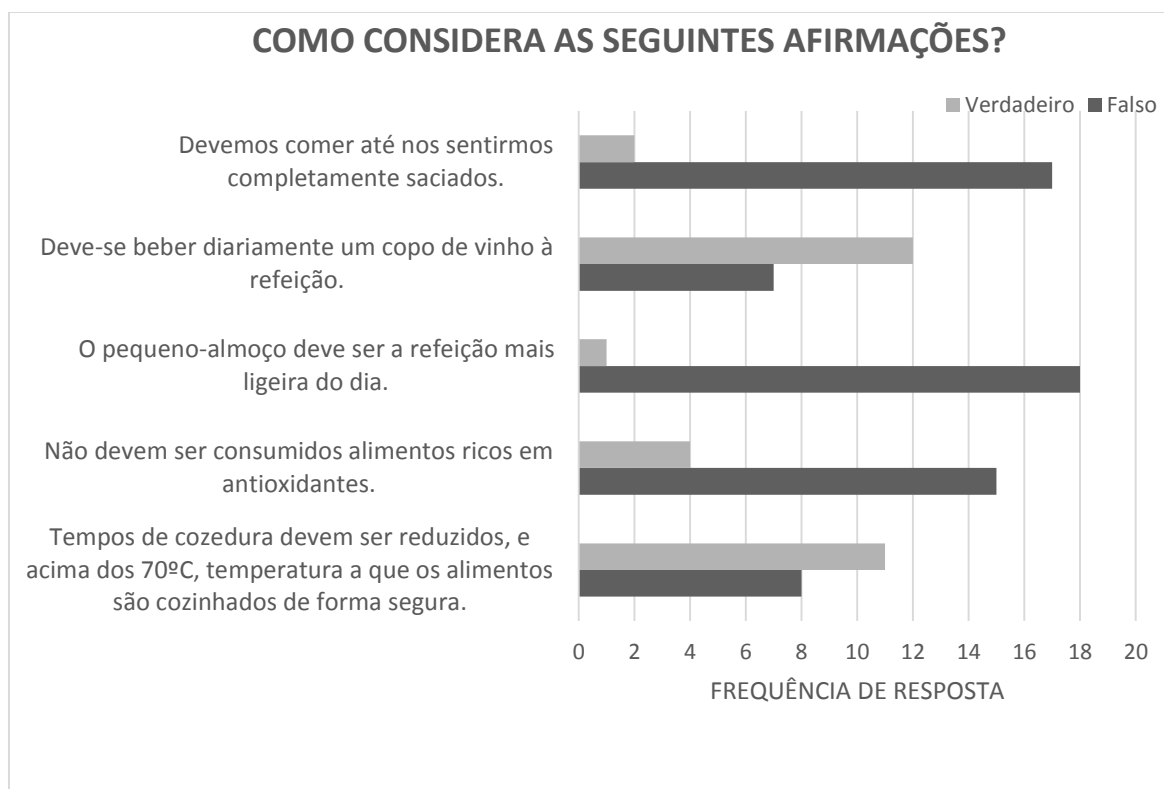


Gráfico 16 - Conhecimentos de Conceitos Básicos acerca da alimentação saudável

Solicitando-se aos participantes que enumerassem os ingredientes base da dieta mediterrânica, 6 dos 19 respondentes, enumeraram alguns ingredientes (Gráfico 17). Daqueles que responderam à questão, verificou-se que os mais mencionados foram: pão, azeite, arroz, alho e legumes. Para além destes foram mencionados alguns ingredientes que também não fazem parte, mas maioritariamente foram mencionados ingredientes que fazem parte da dieta mediterrânica. No entanto, não houve nenhuma resposta que mencionasse todos os grupos de ingredientes (legumes, frutas, etc.) nem ingredientes desses mesmos grupos. Todas as respostas foram incompletas revelando que esta dieta é pouco conhecida pelos formandos.

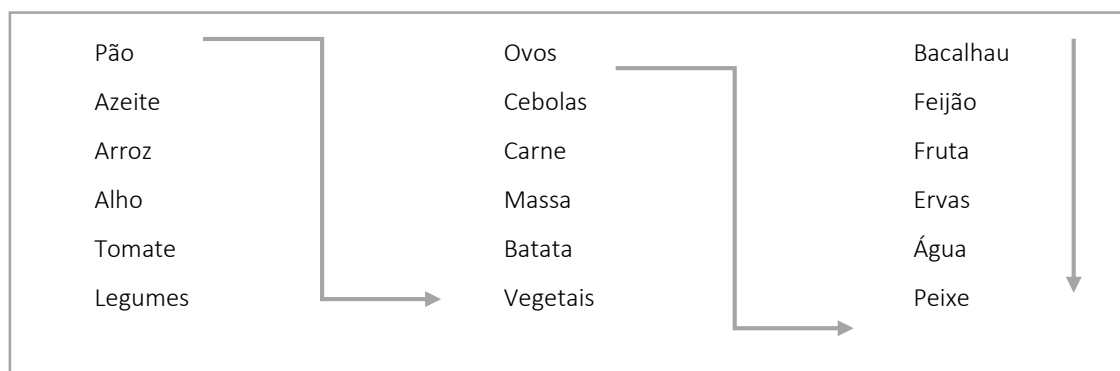


Gráfico 17 - Ingredientes mencionados como parte da Dieta Mediterrânea

A opinião quanto à cozinha tradicional alentejana, enquanto representativa de uma gastronomia saudável (Gráfico 18), demonstrou que os participantes, maioritariamente, consideraram que esta é equilibrada, contendo tanto pratos saudáveis quanto não saudáveis. Também com alguma expressão, constatou-se que os respondentes consideram a cozinha tradicional alentejana *nada saudável, são pratos muito elaborados e com elevado teor de gordura, mas muito saborosos*. Nesta questão foi solicitado que apenas uma das afirmações fosse selecionada.

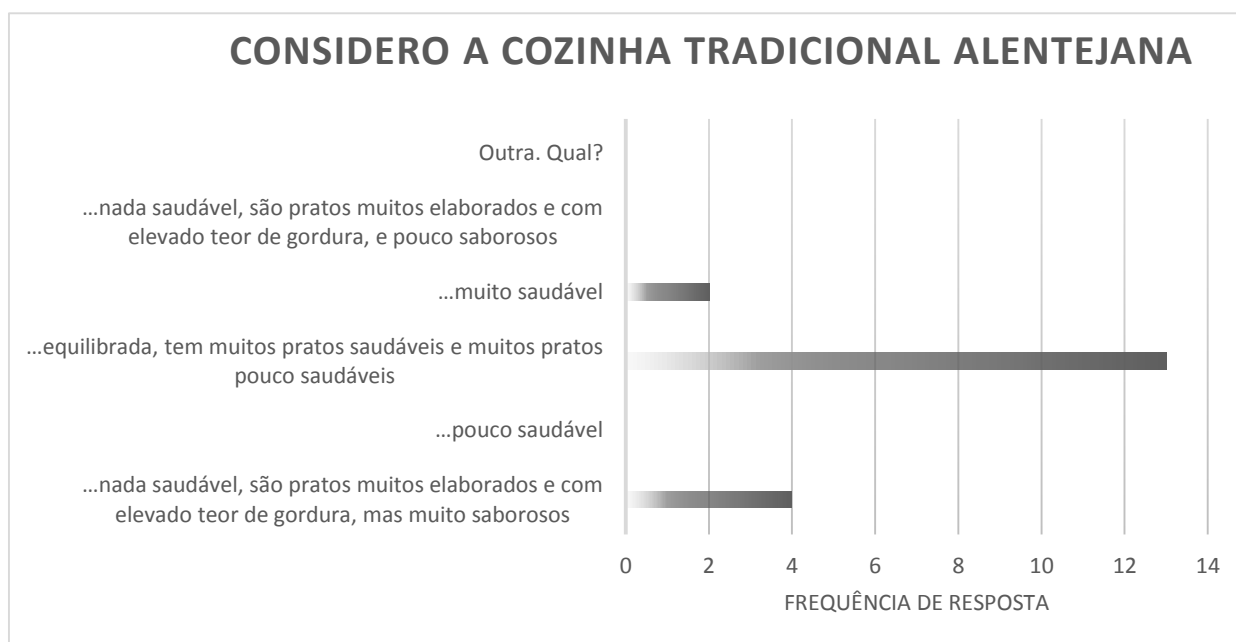


Gráfico 18 - Opinião acerca da Cozinha Tradicional Alentejana

O Grupo IV pretende contribuir para a compreensão por parte dos formandos da necessidade e facilidade de produzir e manter um jardim comestível, como um contributo importante para uma alimentação saudável. Assim, procurou-se aferir a disponibilidade, antes da realização da formação, por parte dos participantes em manter um jardim comestível (Gráfico 19). Foi solicitado que apenas uma das afirmações fosse selecionada. As duas respostas mais

assinaladas demonstram que uma parte significativa dos participantes considera fortemente essa possibilidade, e os que não o consideram apontam mais como razão o *não ter tempo nem espaço* do que o *não gostar de agricultura*.

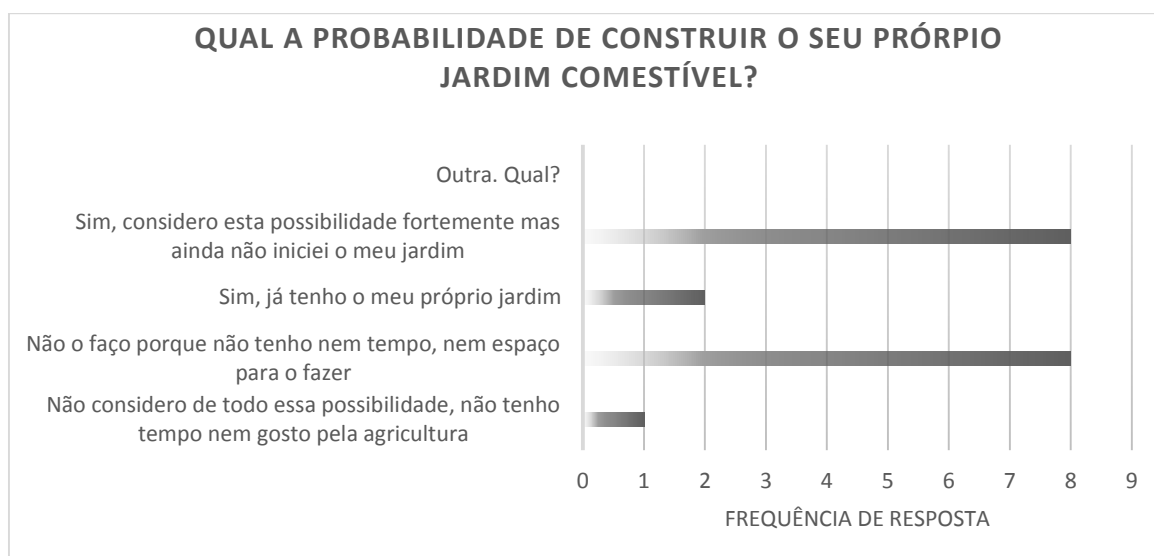


Gráfico 19 - Probabilidade de Construção do próprio Jardim Comestível

Para compreender melhor o que poderá impedir o investimento num jardim comestível foram apresentadas várias hipóteses das quais foi pedido aos participantes que seleccionassem apenas uma entre as 5 possíveis. As que mais foram seleccionadas demonstram que um impedimento é a *falta de conhecimento sobre o assunto*, mas também porque se considera que *consome demasiado tempo* (Gráfico 20).

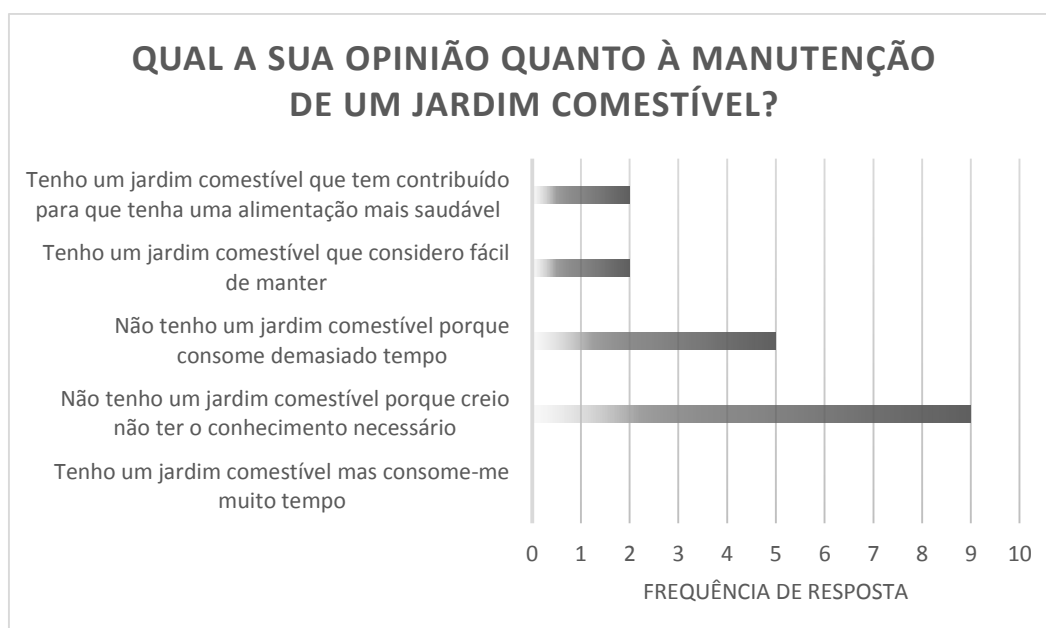


Gráfico 20 - Opinião quanto à manutenção de um Jardim Comestível

Aqueles que têm um jardim comestível consideram, na sua maioria, que tem contribuído para uma alimentação mais saudável, o que revela a importância do jardim neste papel de contribuir para uma dieta saudável (Gráfico 21).

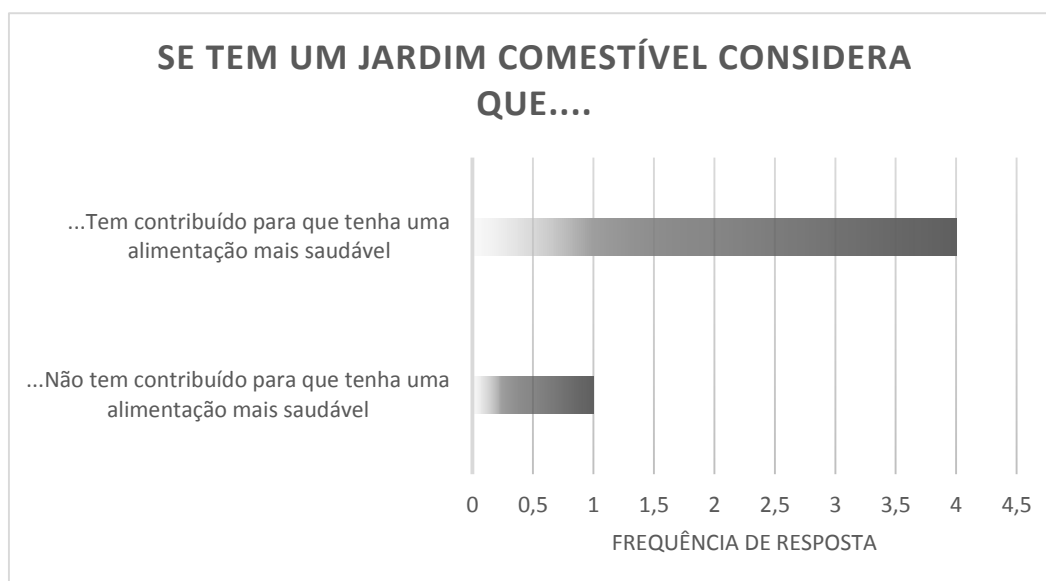


Gráfico 21 - Opinião quanto à contribuição do Jardim Comestível para uma Alimentação mais Saudável

5.4.3.2. Análise: Questionário B

O questionário B foi aplicado cerca de dois meses após a realização da formação. Os participantes na formação foram contactados via e-mail, tendo-se obtido 11 respostas ao questionário. Embora este valor represente apenas um pouco mais de metade dos respondentes ao questionário A, os dados obtidos permitem cumprir os objetivos, pois possibilitam compreender as alterações de comportamento e principalmente a alteração no conhecimento acerca dos conceitos básicos sobre alimentação saudável.

Considerou-se importante aferir a opinião dos formandos quanto à relevância dos conteúdos para o seu estilo de vida e, também, quanto ao interesse que os conteúdos despertaram, solicitou-se que selecionassem uma das opções apresentadas. Verificou-se que a maioria considerou os conteúdos relevantes mas que estes conhecimentos não foram aplicados e não se traduziram numa alimentação mais saudável (Gráfico 22). Ainda assim, o número de formandos que adquiriram hábitos mais saudáveis é também significativo.

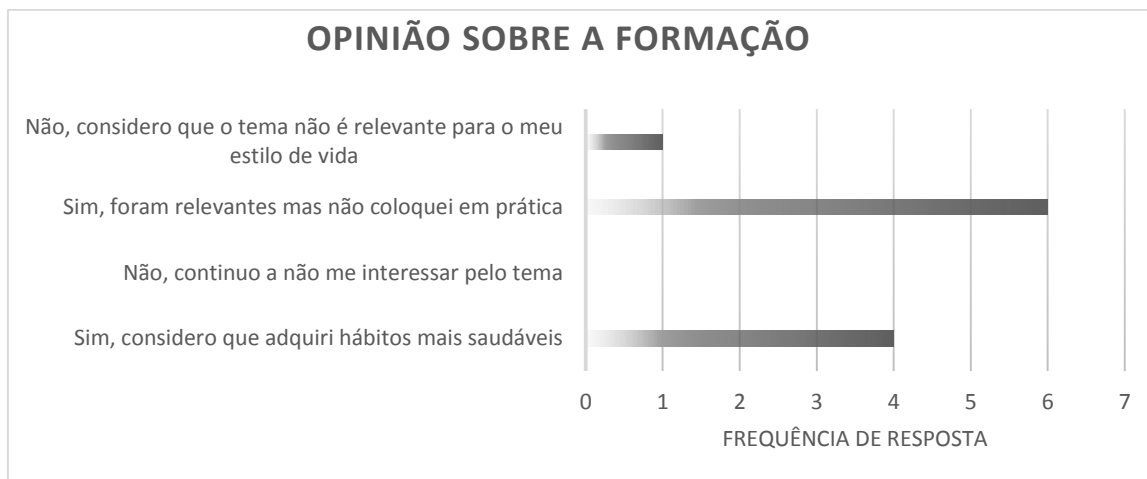


Gráfico 22 - Opinião quanto à relevância dos conteúdos para que se adquira hábitos alimentares saudáveis

Após a formação foi considerado, pelos participantes, que cozinhar de forma saudável significa, principalmente, elaborar pratos rápidos e saborosos e também uma alimentação dispendiosa, mas que se torna benéfica à saúde (Gráfico 23). Algo verificado pela maior frequência de respostas à última opção das 5 dadas para seleção exclusiva.

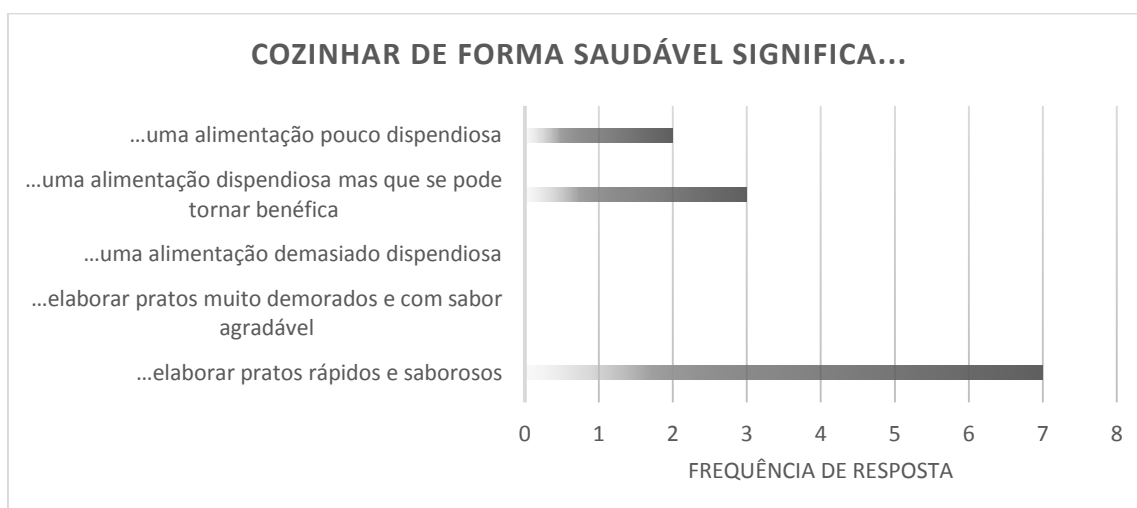


Gráfico 23 - Cozinhar de Forma Saudável segundo a percepção dos formandos Pós-Formação

Ainda no Grupo II, acerca dos Hábitos Culinários, verifica-se que a maioria dos respondentes considera que ingere mais carne do que peixe na sua dieta alimentar (Gráfico 24).



Gráfico 24 - Consumo de Peixe e Carne Pós-Formação

Quanto à fruta consumida não se verifica uma resposta que se destaque, sendo que todos os respondentes consomem fruta. A maioria consome algumas peças de fruta durante a semana, o que se verifica pela maior frequência de resposta na seleção das duas últimas hipóteses dadas, das quais foi solicitado a seleção de apenas uma (Gráfico 25).

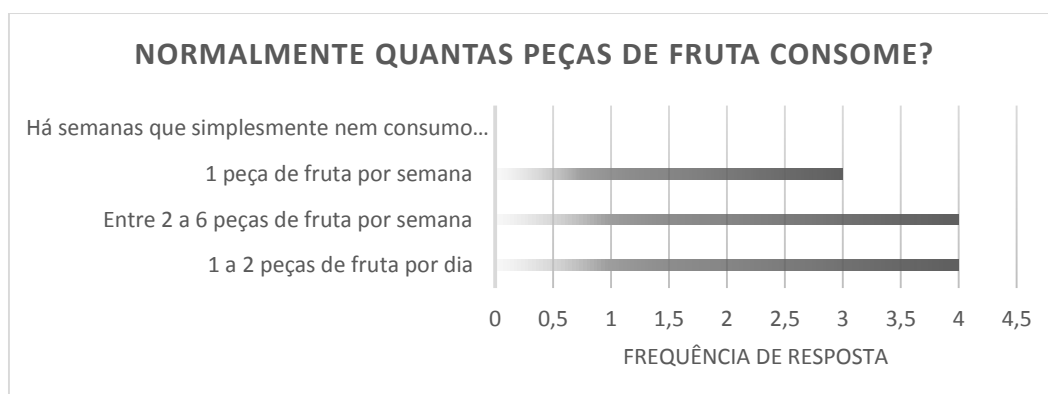


Gráfico 25 - Consumo de Fruta Pós-Formação

O consumo de legumes é mais frequente uma vez por semana para a maioria, mas uma parte significativa dos respondentes ingere legumes mais do que 2 vezes por semana (Gráfico 26).

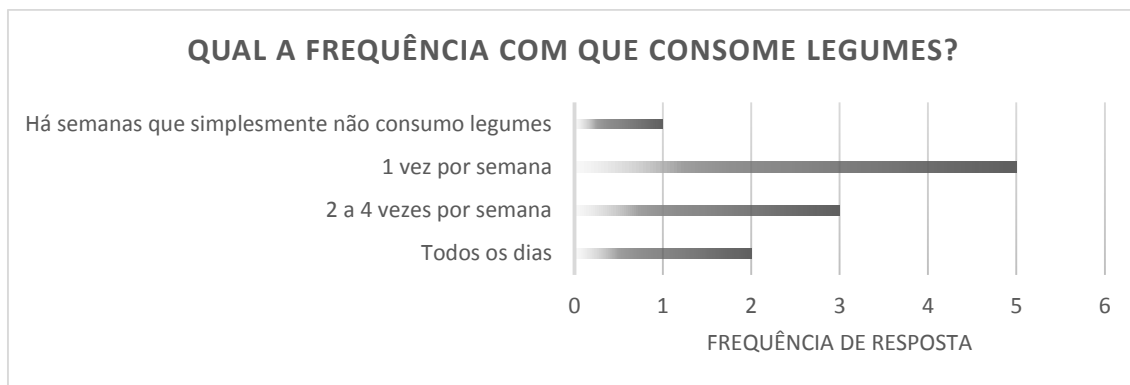


Gráfico 26 - Consumo de Legumes Pós-Formação

No que diz respeito ao Grupo III, verificam-se algumas mudanças significativas nas respostas. Quanto à importância dos alimentos serem produzidos de forma biológica, existe uma grande dispersão, no entanto, a maioria considerou, numa escala de 1 a 5, que a importância estaria no nível 4, seguido do nível 2, portanto ou consideram *importante* ou então *pouco importante* (Gráfico 27).

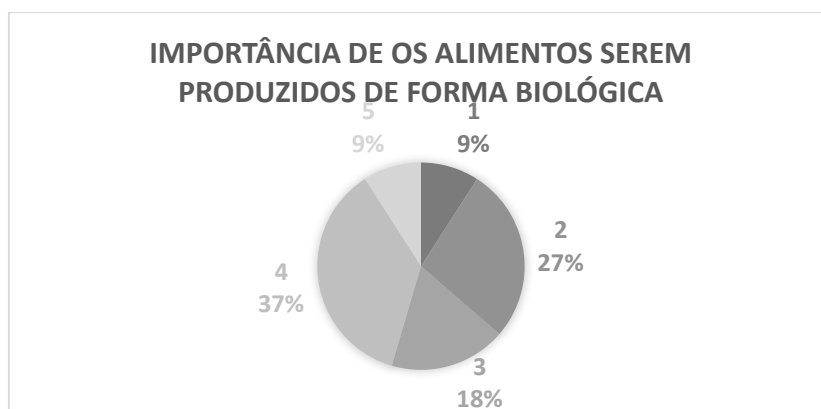


Gráfico 27- Importância do consumo de alimentos biológicos Pós-Formação

A percepção que os formandos têm acerca do conhecimento das propriedades nutritivas dos alimentos, que consomem no dia-a-dia, encontra-se na maioria entre o nível 3 e 4, ou seja, consideram que conseguem identificar e explicar algumas das propriedades desses alimentos (Gráfico 28).



Gráfico 28 - Percepção do Conhecimentos das Propriedades Nutritivas dos Alimentos Pós-Formação

Na questão acerca do conhecimento de conceitos de alimentação saudável, foi indicado aos respondentes que selecionassem as afirmações com que mais concordavam. Verificam-se diferenças significativas em relação aos questionários aplicados antes e após a formação, principalmente nas afirmações 2, 3 e 5 em que as respostas foram unânimes nos questionários pós-formação (Gráfico 29). Verifica-se que alguns dos conceitos sobre alimentação saudável estão mais consolidados, tendo diminuído o número de respostas erradas.

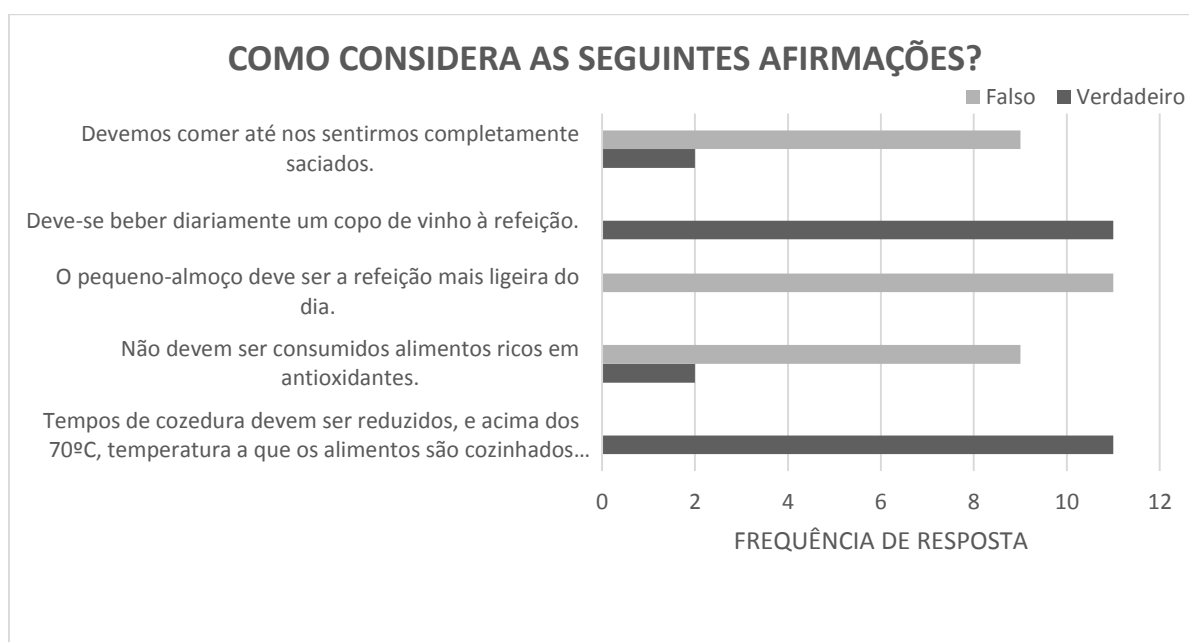


Gráfico 29 - Conhecimentos de Conceitos Básicos acerca da alimentação saudável Pós-Formação

Quanto aos ingredientes mencionados, nos questionários pós-formação foram mencionados mais ingredientes, em relação ao questionário pré-formação, mas verifica-se que muitos dos mencionados foram os utilizados na receita elaborada (Gráfico 30). Regista-se que um dos ingredientes, no caso o queijo, não foi mencionado no questionário pré-formação, no entanto, no questionário pós-formação isso acontece.

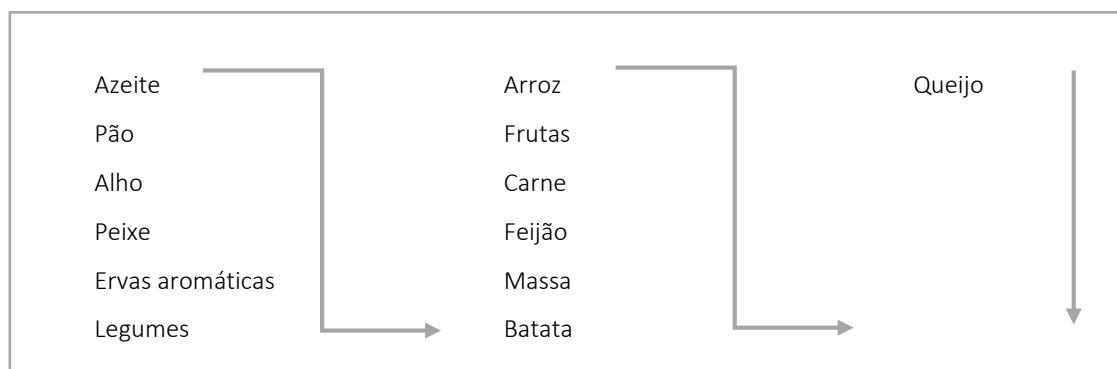


Gráfico 30 - Ingredientes mencionados como parte da Dieta Mediterrânica Pós-Formação

A forma como é considerada a cozinha tradicional alentejana após a formação é consensual, é considerada equilibrada, algo bastante frisado durante a formação, verificando-se a terceira opção ter sido a única selecionada por todos os respondentes (Gráfico 31).

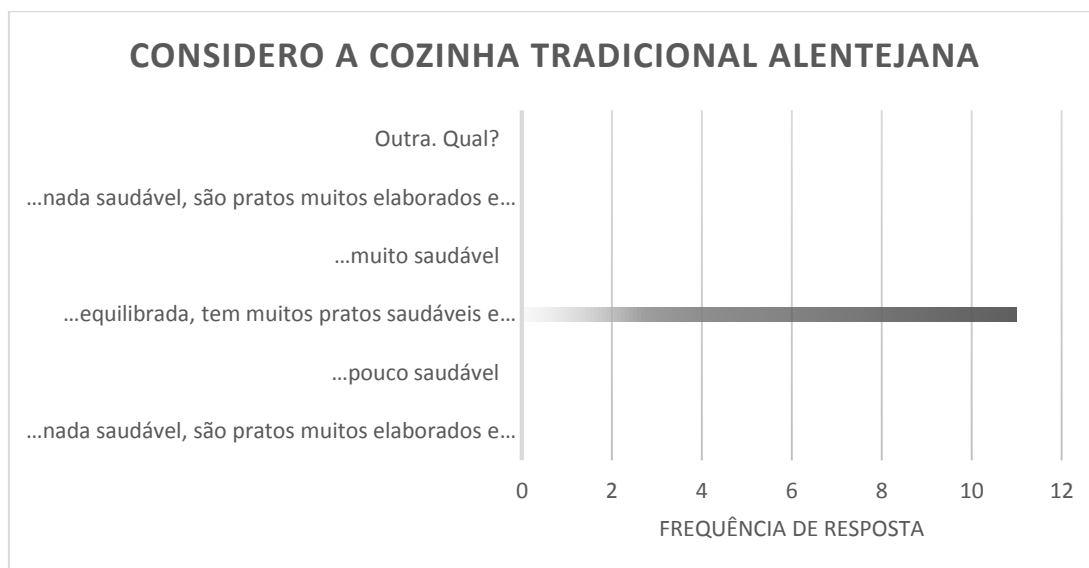


Gráfico 31 - Opinião acerca da Cozinha Tradicional Alentejana Pós-Formação

Relativamente ao Grupo V, que diz respeito aos jardins comestíveis, constataram-se algumas diferenças, que embora não muito significativas fornecem alguma informação importante.

Quanto aos que consideram a hipótese de construir um jardim comestível, a maioria dos respondentes afirma a intenção de iniciar um jardim comestível próprio. As outras respostas dividem-se entre o já ter um jardim e o não ter intenção de o construir por falta de tempo e espaço, uma vez que foi solicitado a seleção de apenas uma hipótese (Gráfico 32).

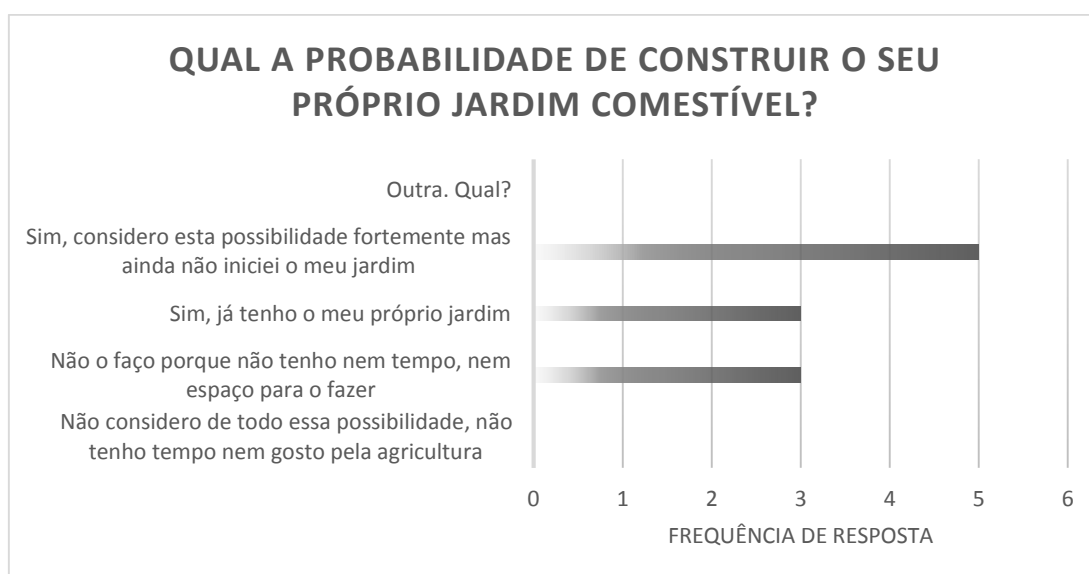


Gráfico 32 - Probabilidade de Construção do próprio Jardim Comestível

A resposta dos formandos quanto à manutenção do jardim comestível encontra-se bastante dispersa por todas as afirmações. No entanto, verifica-se que as duas afirmações mais seleccionadas são o facto de não haver conhecimento necessário para manter o jardim. Ainda assim, quando seleccionada a opção “outra” as respostas foram todas no sentido da intenção de criar um jardim comestível, embora ainda não tivesse sido construído (Gráfico 33).

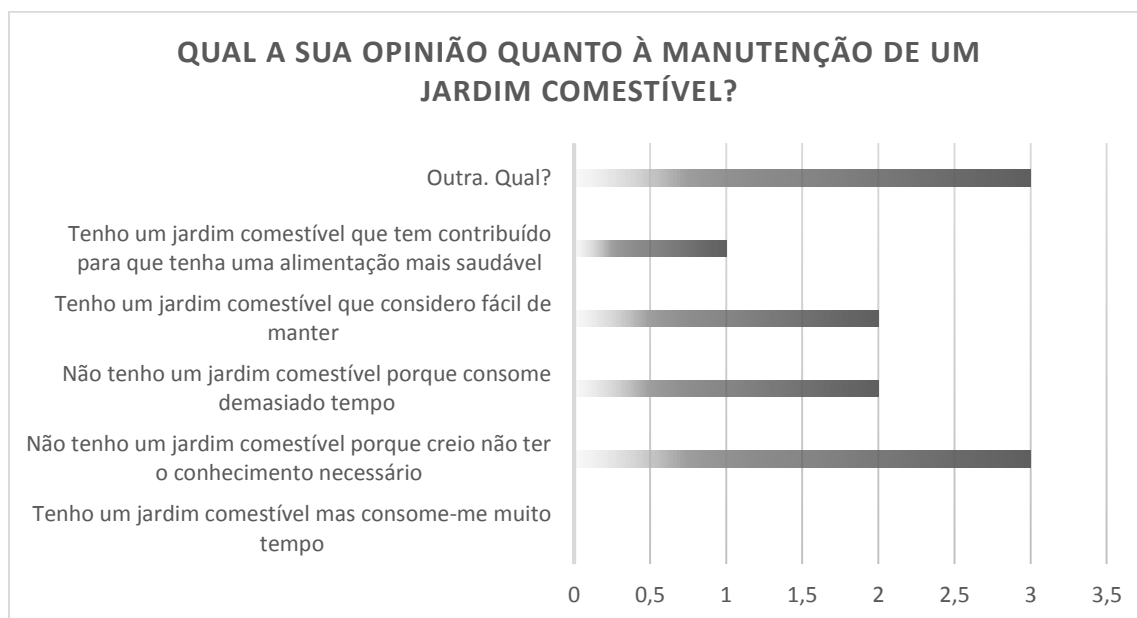


Gráfico 33 - Opinião quanto à manutenção de um Jardim Comestível Pós-Formação

Nos questionários aplicados após a formação quanto ao contributo do jardim comestível para uma alimentação mais saudável, verifica-se que a totalidade das respostas é a escolha da afirmação *tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável* (Gráfico 34), algo que não se verificava nos questionários aplicados previamente à realização da formação.

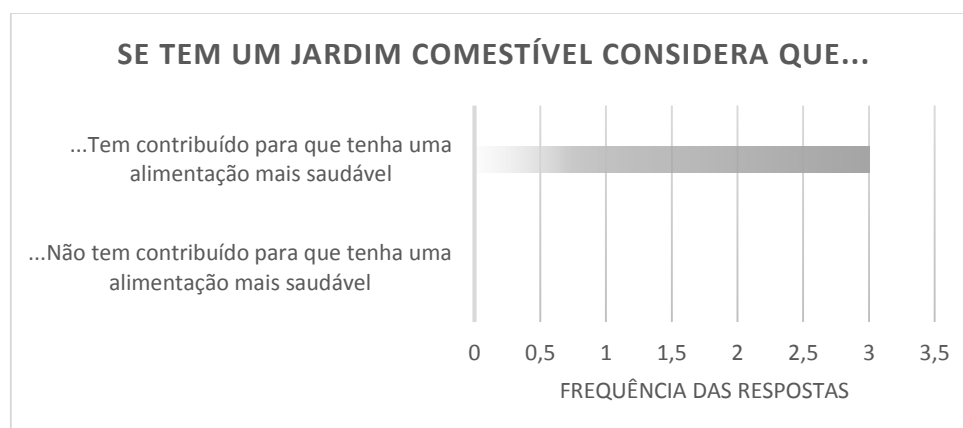


Gráfico 34 - Opinião quanto à contribuição do Jardim Comestível para uma Alimentação mais Saudável Pós-Formação

5.5. Reformulação do Módulo

O manual piloto foi revisto e, segundo algumas indicações dos participantes, procedeu-se a algumas alterações. Estas relacionam-se, principalmente, com questões de linguagem que necessitavam de correção ou adaptação. Outras foram decorrentes da edição do manual, dizendo respeito a questões gráficas ou de forma de apresentação do conteúdo. Assim, as alterações foram pouco significativas e apenas no sentido de melhorar o resultado final.

A aplicação da formação piloto e posterior análise da avaliação permitiram identificar algumas propostas pedagógicas no sentido de melhorar a experiência dos formandos e ser mais eficaz na transmissão de alguns dos conteúdos da formação.

Apresentam-se então as seguintes propostas:

- *Kit Jardim Comestível*: entrega aos participantes da formação de um *kit* com material para iniciarem o seu jardim comestível. Este teria no seu conteúdo um vaso elaborado com materiais reutilizados, terra e sementes da principal erva aromática utilizada na formação, neste caso os coentros. Esta proposta tem o objetivo de motivar e impulsionar cada participante a iniciar o seu próprio jardim.
- Adicionar uma demonstração de formas criativas de aproveitar espaços para cultivar, para desta forma demonstrar aos participantes que é possível cultivar mesmo vivendo numa cidade, num apartamento, utilizando os espaços pequenos disponíveis.
- Complementar a formação com mais componente prática, através da inclusão da demonstração, passo a passo, de como plantar coentros.
- Aumentar a experiência de 5 sentidos para os participantes de duas formas: ter disponível, durante a formação, os ingredientes da dieta mediterrânica para demonstração e dar a possibilidade de provar as receitas confeccionadas. Assim, permite-se que haja estímulo visual, estímulo olfativo (pela confeção de receitas), estímulo gustativo (pela prova de ingredientes e das receitas) e estímulo tátil (pela manipulação dos materiais e ingredientes).
- Foram feitas pelos formandos algumas sugestões no sentido de incluir valores nutricionais dos alimentos referidos, sendo esta uma possibilidade para trazer mais valor à formação e dar oportunidade de, neste âmbito, contribuir e dar alguma informação acerca de como interpretar estes valores.

5.6. Elaboração do Vídeo

A utilização de vídeo, enquanto ferramenta pedagógica, tem-se demonstrado ao longo do tempo eficiente em vários aspetos. A análise de vários estudos, tem revelado que esta ferramenta se adequa ao ensino de adultos (Campeau, 1974), contribui para uma melhor retenção da informação (Postman, 1961) e, mais recentemente vários estudos demonstraram que a integração de texto, áudio e vídeo permitem um processo de aprendizagem mais interativo, que leva a uma maior atenção e retenção da informação (Palmer, 2012), tanto no âmbito da sala de aula, como fora desta.

Este projeto incluiu, assim, a elaboração de um vídeo com alguns conteúdos do módulo piloto da formação e algumas informações extra, permitindo a interação entre plataformas e conteúdos. Este vídeo, enquanto conteúdo educativo, tem a função de cumprir vários objetivos, nomeadamente:

- Divulgação e promoção das receitas tradicionais feitas da sabedoria de várias gerações;
- Elaboração de material para disponibilização na plataforma online do projeto global *Food-Med* no seu canal no *Youtube*;
- Permitir que os participantes revejam informação disponibilizada na formação;
- Elaboração de material audiovisual para complementar os materiais educativos.

A preparação deste conteúdo passou por várias fases. Numa primeira fase, foi necessário pesquisar informação relevante que pudesse cumprir os objetivos propostos. A informação recolhida foi analisada e organizada por conteúdos e ordem de importância, para que fizesse sentido e pudesse cativar a atenção da audiência. Ultrapassando esta fase sucedeu-se à elaboração de um guião de vídeo (Anexo 3: Guião do Vídeo) que contemplou a criteriosa escolha de local para realização das filmagens, materiais e recursos necessários.

As filmagens foram realizadas no dia 12 de Dezembro de 2014, em Évora, numa cozinha com aspeto tradicional (Imagens 8, 11 e 12). A gravação esteve a cargo de uma equipa de filmagem profissional contratada, com uma duração de cerca de 4 horas de filmagem. Esta mesma equipa procedeu à edição de imagem com base no guião fornecido, obtendo-se como resultado um vídeo de cerca de 10 minutos de duração (Anexo 3: Vídeo – Como Cozinhar com Cozinha Tradicional Alentejana). O vídeo inicia-se com a apresentação do projeto, a importância da cozinha tradicional alentejana e a sabedoria ancestral nela contida. Segue-se a explicação da importância da dieta mediterrânica (Imagens 9 e 10) e seus benefícios para a saúde e a elaboração de receita com o intuito de demonstrar como uma receita tradicional é saborosa, saudável e de rápida execução.



Imagem 8 - Filmagens do Vídeo I



Imagem 9 - Filmagens do Vídeo II



Imagem 10 - Filmagens do Vídeo III



Imagem 11 - Filmagens do Vídeo IV



Imagem 12 - Filmagens do Vídeo V

6. Considerações Finais

A Dieta Mediterrânica tem-se comprovado uma dieta saudável associada a um estilo de vida que valoriza a atividade física e o contacto com o cultivar a terra. Tomando em consideração os objetivos para este projeto, sendo o perpetuar da gastronomia alentejana (herança da dieta mediterrânica) de um valor riquíssimo, verificou-se que este tipo de projetos podem contribuir para que esta memória coletiva não se perca. Pois, entre as gerações mais novas, o desconhecimento da maioria em relação à gastronomia alentejana, dieta mediterrânica e de um modo de vida das gerações que nos deixaram esta herança, constata-se, de acordo com estudos já apresentados, um afastamento deste tipo de dieta (Durão et. al, 2008). Para além disso, os participantes de gerações anteriores, que tinham uma dieta alimentar muito semelhante à demonstrada na formação, revelaram desconhecimento em relação à dieta mediterrânica e às razões que explicam o facto de a gastronomia alentejana representar uma dieta saudável.

A avaliação, acerca do desenvolvimento do projeto, permitiu identificar que se deram algumas alterações na perceção dos participantes, principalmente, ao nível de conhecimentos acerca de conceitos básicos de alimentação saudável, onde se registaram mudanças significativas na perceção do que significa cozinhar de forma saudável, sendo, após a formação, mais consensual entre os formandos, que se podem elaborar pratos rápidos e saborosos e ainda assim saudáveis. No entanto, não se verificaram alterações no consumo de legumes ou fruta que possam indicar que houve mudanças no comportamento alimentar. O mesmo acontecendo com a valorização de produtos biológicos que se demonstraram pouco relevantes para os formandos, tanto antes como após a formação. Uma vez que, a formação não incidiu com um particular foco nesta questão, compreende-se que para esse fim é necessário alterar a formação no sentido de se contextualizar mais esta questão demonstrando quão fundamental esta é para uma alimentação saudável.

Constatou-se uma maior valorização da prática de cultivo de jardins comestíveis, como potenciadores de uma alimentação saudável, e uma maior intenção de construção do próprio jardim pelos participantes na formação. Todavia, uma das principais razões apresentadas para a não construção do jardim comestível foi a falta de conhecimento para o conseguir manter e também a falta de espaço, o que revela a necessidade de uma componente prática nesta secção da formação, demonstrando-se a importância e o papel da experiência na aprendizagem de um público adulto (Knowles et. al, 2012), pois, no que toca à menção de ingredientes da dieta mediterrânica, os que fizeram parte da receita elaborada foram os mais mencionados, sugerindo que tanto a questão visual quanto do toque e cheiro foram fundamentais para a memorização a curto-prazo. Também se evidencia a necessidade de uma formação prática, que capacite os

participantes a se sentirem independentes na aplicação do conhecimento adquirido (Malglave, 2005). Uma das possibilidades para colmatar esta questão é a combinação com uma formação acerca de jardins comestíveis, ou aumentar o tempo da formação apresentada, incluindo atividades práticas sobre cultivo com a vertente de aproveitamento de espaços reduzidos.

A opinião relativa à gastronomia tradicional alentejana, após a formação, por todos os que responderam ao questionário, foi de que esta é uma dieta equilibrada, ou seja, que na sua variedade é composta por vários pratos que permitem obter uma alimentação saudável, rápida, saborosa e económica, questões muito mencionadas ao longo da formação, demonstrando-se assim uma alteração considerável da opinião dos formandos.

Tanto no questionário de avaliação do *Food-Med* aos formandos, aplicado logo após a formação, quanto no questionário B, revelaram o interesse da maioria dos participantes em relação ao tema. No entanto, no questionário B verifica-se que embora a maioria tenha considerado o tema relevante, consideraram que não colocaram nada em prática. Ainda assim a maioria considerou ter colocado algo em prática e uma minoria não considerou o tema relevante para o seu estilo de vida.

Apesar das limitações, em termos de tempo disponível para a realização do projeto, foi possível compreender a adequação do público-alvo selecionado e verificar as potencialidades desta formação. Foi possível identificar o interesse do tema, pelo público selecionado, de acordo com o que o autor Vella (1997) menciona, que juntamente com as conclusões da avaliação indicam a viabilidade da aplicação deste projeto enquanto ferramenta de promoção de hábitos alimentares saudáveis e do perpetuar do património gastronómico.

Considerando os resultados da aplicação da formação e sua posterior avaliação, sugere-se que futuramente sejam desenvolvidos estudos que possam aprofundar a temática e contribuir para uma aposta contínua na formação. Assim, entende-se a relevância do desenvolvimento de um estudo acerca da gastronomia tradicional alentejana que possa ter como resultado final, material promocional apelativo para a promoção da origem, desenvolvimento histórico, ingredientes, receitas, origens, diferenças regionais, entre outras. Ou seja, material de divulgação explicativo que contribua para perpetuar este património imaterial. Neste sentido, um estudo representativo acerca da perceção dos consumidores acerca da gastronomia alentejana, seria muito importante no desenvolvimento de materiais de promoção. Tornando possível produzir material que possa desmistificar preconceitos e contribuir para dar respostas a dúvidas que existam sobre o tema.

Após a realização deste estudo, compreende-se que o material desenvolvido pode, em estudos futuros, ser adaptado a outros públicos-alvo, por exemplo, crianças e adolescentes,

para a continuação da promoção da alimentação saudável com base na cozinha tradicional alentejana.

Tomando em consideração os resultados apresentados, o desenvolvimento de um projeto de formação para a sensibilização do consumo de produtos biológicos com base em degustação e experimentação pode ser uma via muito eficaz para a promoção destes produtos. Dar a possibilidade aos formandos de experimentar as diferenças entre produtos de produção biológica e não biológica através da manipulação dos alimentos e sua degustação, demonstra-se um caminho possível com grande probabilidade de eficácia.

7. Bibliografia

AEP – Câmara do Comércio e Indústria (2009) *Sector Alimentar*, Gabinete de Estudos, Retrieved from http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwjatvfe8-XJAhXBPRQKHcgzBBcQFggiMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.aeportugal.pt%2Fcomunicacoesemail%2FDocumentos%25202011%2F1%2520Frulact%2520Nuno%2520Ozorio.pdf&usg=AFQjCNEA0sqJCj_0QMjoQ946Pp_XL_GqiA&sig2=cRV4wTCwEiqGEFLyPnZdHA&bvm=bv.110151844,d.d24

Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil) (2011). *Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar/Agência Nacional de Saúde Suplementar (Brasil)*, 4ª Edição Revisada e Atualizada, retrieved from http://www.ans.gov.br/images/stories/Materiais_para_pesquisa/Materiais_por_assunto/manual_promoprev_web.pdf

Alheit, Peter & Dausien, Bettina (2006). Processo de formação e aprendizagens ao longo da vida, *Educação e Pesquisa*, 32(1), p. 177-197

Aquino, C. (1970). Teacher Attitudes toward Audiovisual Instruction as They Are Influenced by Selected Factors within Teaching Environments, *AV Communication Review*, 18(2), 187-195, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/30217576>

Barros, L., Heleno, S. A., Carvalho, A. M. & Ferreira, I. (2009). Systematic evaluation of the antioxidant potential of different parts of *Foeniculumvulgare* Mill. from Portugal, *Food and Chemical Toxicology*, 47(10), 2458–2464, retrieved from <http://10.1016/j.fct.2009.07.003>

Bock, A., Maragkoudakis, P., Wollgast, J., Caldeira, S., Czimbalmos, A., Rzychon, M., Atzel, B. & Ulberth, F., (2014). *Tomorrow's Healthy Society - Research Priorities for Foods and Diets*, Research Report (Report No. JRC91330), Luxembourg: Publications Office of the European Union, Joint Research Centre

Bos, C., Van der Lans I.A., Van Rijnsoever F.J., Van Trijp H.C., (2013). *Understanding consumer acceptance of intervention strategies for healthy food choices: a qualitative study*, *BMC Public Health*, 13, 1073, retrieved from <http://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1073>

Brites, C. (2014). Os cereais no contexto da dieta mediterrânica, In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Bupathiraju, S. N. & Tucker, K. L. (2011). Coronary heart disease preventions: Nutrients, foods, and dietary patterns, *Clinica Chimica Acta*, 412, 1493-1514, retrieved from <http://elsevier.com/locate/clinchim>

Campeau, P. (1974). Selective Review of the Results of Research on the Use of Audiovisual Media to Teach Adults, *AV Communication Review*, 22(1), 5-40, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/30217751>

Cardoso, C., Lourenço, H., Costa, S., Gonçalves, S. & Nunes, M. L. (2013). Survey into the seafood consumption preferences and patterns in the portuguese population. Gender and regional variability, *Unit of Upgrading of Fishery and Aquaculture Products (U-VPPA), Portuguese Institute for the Sea and Atmosphere (IPMA), Appetite*, 64, 20–31, retrieved from <http://10.1016/j.appet.2012.12.022>

Carvalho, G. (2013). Saberes e Sabores do Alentejo In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo - Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do Alentejo, 46-50

Clark, E. (2012) Invest in a Healthy Future, *Public Health Reports* 127(5), 472-474, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41639540>

Comissão Europeia (2012) Commission staff working document on knowledge-enhancing aspects of consumer empowerment 2012 – 2014, SWD(2012) 235 final, retrieved from <http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAAAhUKE>

wjiiP7r45nJAhVLXBoKHc1fD_w&url=http%3A%2F%2Fec.europa.eu%2Fconsumers%2Farchive%2Fstrategy%2Fdocs%2Fcommission_staff_working_knowledge_enhancing_2012_2014_en.pdf&usg=AFQjCNFAJldkk1bEA-XVxiUuVLn952vm5A&sig2=j5OZrTHmNoKkon99xABuGA

Costa, M. (2013). Utilização de plantas aromáticas e silvestres na cozinha do sul In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Coutinho, Clara & Lisbôa, Eliana (2011). Sociedade da Informação, do Conhecimento e da Aprendizagem: Desagios para a Educação no Século XX, *Revista de Educação*, XVIII(1), p. 5-22

Dale, Roger (2008). Construir a Europa através de um Espaço Europeu de Educação, *Revista Lusófona de Educação*, 11, p. 13-30

Dias, J. C. (2013). Qualidade Alimentar In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo - Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do Alentejo, 26 – 34

Drichoutis, A., Lazaridis, P. & Nayga, R. (2009) Can Mediterranean Diet Really Influence Obesity? Evidence from Propensity Score Matching, *The European Journal of Health Economics*, 10(4), 371-388, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40283796>

Durão, C. R.; Oliveira J. F. S., de Almeida, M. D.V (2008). Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico, *Alimentação Humana - Revista da SPCNA*, Vol. 14 nº3, 115-128

Eboch, S. C. (1968) Recent Trends in Audiovisual Theory, *The High School Journal*, 51(8), 331-335, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40387535>

Esteves, R., Granja, L., Barbosa, M. (2013) *Comer bem, fora de casa - Um guia para escolhas alimentares saudáveis*, APN: N.º 29, Novembro de 2013, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, ISBN: 978-989-8631-09-1

Eurostat (2009). *Consumers in Europe*, Population and social conditions - Statistical Books, retrieved from doi: 10.2785/29257

Ferreira, M. E. (2014). As plantas aromáticas e medicinais (PAM) na dieta mediterrânica: porquê, Quando e como? In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Freitas, J. G. (2014), Dieta Mediterrânica. Uma Herança para o Futuro, *Revista Factores de Risco*, nº 31 Jan-Mar, Sociedade Portuguesa de Cardiologia, 66-71

Gate, T. (1993). *Learning Networks: Looking to 2010*, *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 529, 71-79, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1048625>

Gião, M. S., Pereira, C. I., Pintado, M. E., Malcata, F. X. (2012) Effect of technological processing upon the antioxidant capacity of aromatic and medicinal plant infusions: From harvest to packaging, *LWT - Food Science and Technology*, 50(1), 320–325, retrieved from <http://10.1016/j.lwt.2012.05.007>

Glied, S. & Oellerich, D. (2014) *Two-Generation Programs and Health*, *The Future of Children*, 24(1), 79-97, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23723384>

Goes, M. A. (2013). Comida de Pobres Alentejo In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo-Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do Alentejo, 55-64

Graça, P. (2014). Dieta mediterrânica - Um desafio para a cooperação entre a cultura e a saúde nos próximos anos In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Huang, C., Sumpio, B. (2008) Olive Oil, the Mediterranean Diet, and Cardiovascular Health, *American College of Surgeons, Collective Reviews*, ISSN 1072-7515, retrieved from <http://10.1016/j.jamcollsurg.2008.02.018>

Imel, S. (1999). Using Groups in Adult Learning: Theory and Practice, *The Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 19, 54-61

Instituto Nacional de Estatística (2011) *Anuário Estatístico da Região Alentejo 2011*, ISSN 0872-5063 ISBN 978-989-25-0170-3, retrieved from
https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwiJv7vE8-XJAhVBOxQKHbh3AfwQFggdMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.ine.pt%2Fngt_server%2Fattachfileu.jsp%3Flook_parentBoui%3D150343045%26att_display%3Dn%26att_download%3Dy&usg=AFQjCNHxa_E6sQeSf-WBUZudu9dFKZl5ug&sig2=jtVj5ubwU_LTTi6RWr5l8w&bvm=bv.110151844,d.d24

Ireland, Timothy D. (2009) Vinte anos de Educação para Todos (1990-2009): um balanço da educação de jovens e adultos no cenário internacional, *Em Aberto*, Brasília, 22(82), p. 43-57

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2012), *The adult learner : the definitive classic in adult education and human resource development.*, 7th ed., Abingdon: Routledge, XII

Kolomvotsou, A. I., Rallidis, L. S., Mountzouris, K. C., Lekakis, J., Koutelidakis, A., Esfathiou, S., Nana-Anastasiou, M. & Zampelas, A. (2012), Adherence to Mediterranean diet and close dietetic supervision increase in subjects with abdominal obesity, Springer-Verlag, *European Journal Nutrition* (2013), 52, 37-48

Lima Licínio C. (2010). A Educação faz tudo? Crítica ao pedagogismo na “sociedade da aprendizagem”, *Revista Lusófona de Educação*, 15, p. 41-54

Lima P. (2013). A Carta Gastronómica do Alentejo, um novo bem Cultural Imaterial do Portugal Mediterrânico Alentejo In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo - Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do Alentejo, 87-91

Machado, M. (2011) Resenhas Bibliográficas: uma Abordagem Prática para Aumentar a efetividade da Educação Corporativa, *Elsevier*, 15(6), 1189-1190, retrieved from www.anpad.org.br/rac

Malgaive, G. (1995), *Ensinar Adultos: Trabalho e Pedagogia*, Lisboa: Porto Editora LDA.

Mata, A., Proença, C., Ferreira, A., Serralheiro, M., Nogueira, J. & Aaraújo, M. (2006).

Antioxidant and antiacetylcholinesterase activities of five plants used as Portuguese food spices, *Food Chemistry*, 103, 778-786, retrieved from <http://10.1016/j.foodchem.2006.09.017>

Mateus, F. P. (2014). Aspectos nutricionais e alimentares da dieta mediterrânica: Existem particularidades na região do algarve In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Mateus, M. P. (2014). Aspectos nutricionais e alimentares da dieta mediterrânica: existem particularidades na região do Algarve? In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Matiné, A., Torrado, L., & Clotet, R. (1996), La sopa en la cocina mediterránea. Aspectos higiénicos, dietéticos y gastronómicos. In F. Xavier Medina (Ed.), *La alimentación Mediterránea- Historia, Cultura, Nutrición*, Barcelona: Icaria

Moreira, A. (2007), *Teorias e Práticas de Investigação*, Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

Moreira, P. & Padrão, P. (2005) Educational, economic and dietary determinants of obesity in Portuguese adults: A cross-sectional study, *Eating Behaviors*, 7(3), 220–228, retrieved from <http://10.1016/j.eatbeh.2005.08.008>

Morse, K. (1985) Review: Andragogy in Action Malcom S. Knowles & Associates, *Journal of Instructional Development*, 8(3), 30-31, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/30220788>

Nunes, A. (2002) Uso do Solo em Portugal Continental: aspetos gerais da sua evolução, *Cardenos de Geografia* nº21/23 - 2002-2004, Coimbra FLUC, 91-103, retrieved from http://www.uc.pt/fluc/depgeo/Cadernos_Geografia/Numeros_publicados/CadGeo21_23/artigo08

Padez, C. (2006) Trends in overweight and obesity in Portuguese conscripts from 1986 to 2000 in relation to place of residence and educational level, *Public Health*, 120(10), 946–952, retrieved from <http://10.1016/j.puhe.2006.05.023>

Palmer, B., Lanouette, N. & Jeste, D. (2012). Effectiveness of Multimedia Aids to Enhance Comprehension of Research Consent Information: A Systematic Review, *Ethics & Human Research*, 34(6), 1-15, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41756830>

Partidário, A. (2014). Azeite, gordura de eleição na dieta mediterrânica In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Pérez-Lopez, F. R., Chedraui, P., Haya, J. & Cuadros, J. L. (2009). Effects of the Mediterranean diet on longevity and age-related morbid conditions, *Maturitas*, 64(2), 67–79, retrieved from <http://10.1016/j.maturitas.2009.07.013>

Pessoa, F. S. (2014). O Suporte Ecológico da Dieta Mediterrânica, In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Phoenix, K. & Winnie, W. (2010) The Influence of Health Promoting Practices on the Quality of Life of Community Adults in Hong Kong - Social Indicators Research, *Quality of Life of Chinese People in a Changing World* 95(3), 503-517, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40542307>

Piperakis, S., Sotiriou, A., Georgiou, E., Thanou, A. & Zafiroupolou, M., *Understanding Nutrition: A Study of Greek Primary School Children Dietary Habits, before and after Classroom Nutrition Intervention*, *Journal of Science Education and Technology*, 13(1), 129-136, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/40186697>

Postman, L., (1961). Human Learning and Audiovisual Education, *Audio Visual Communication Review*, 9(5), 68-78, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/30217006>

PROALV (2015), Grundtvig, retrieved from <http://www.proalv.pt>

Queiroz, J. (2014). Dieta mediterrânica, Um modelo cultural. Algarve e Tavira na candidatura a património da Humanidade, In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Santana, P., Santos, R. & Nogueira, H. (2009), The link between local environment and obesity: A multilevel analysis in the Lisbon Metropolitan Area, Portugal, *Social Science & Medicine*, 68(4), 601–609, retrieved from <http://10.1016/j.socscimed.2008.11.033>

Santo, M. (2006). Os manuais escolares, a construção de saberes e a autonomia do aluno. Auscultação a alunos e professores, *Revista Lusófona de Educação*, 8, 103-115, retrieved from <http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=19&cad=rja&uact=8&ved=0CFEQFjAIOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.scielo.oces.mctes.pt%2Fpdf%2Frl%2Fn8%2Fn8a07.pdf&ei=P7PMVNvdD8e0UbzpgJgI&usg=AFQjCNFE5hmu4JavziPEes5TzDCba286vA&sig2=N6hpTC0o2egdlh6DVS81RQ&bvm=bv.85076809,d.d24>

Santos, J. L., Carmo, I., & Graça, P. (2012), *O Futuro da Alimentação – Ambiente, Saúde e Economia*. Paper session at the Ciclo de Conferências da Fundação Calouste Gulbenkian, 9 de Março de 2012, Lisboa, Portugal

Saramago, A. (1997), *Para uma história da alimentação no Alentejo*, Lisboa: Ed. Assírio & Alvim

Saramago, A. (1997). *Para uma história da alimentação no Alentejo*, Lisboa: Ed. Assírio & Alvim

Schönfeldt, H.C. & Gibson, N. (2010). Food composition data in health communication, *European Journal of Clinical Nutrition*, (82010) 64, Macmillan Publishers Limited

SFM (2015) Slow Food Movement, retrieved from www.slowfoodmovemente.org

Sitoe, Reginaldo M. (2006). Aprendizagem ao Longo da Vida: Um conceito utópico? *Comportamento Organizacional e Gestão*, 12(2), p. 283-290

Soeiro, A. (2013). Uma gastronomia ligada à terra! In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo - Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do alentejo, 20-25

Sofi, F., Abbate, R., Gensini, G. F., Caisini, A., Trichopoulou, A. & Bamia, C. (2011). Identification of change-points in the relationship between food groups in the mediterranean diet and overall mortality: na 'a posteriori' approach, Springer-Verlag, *European Journal Nutrition* (2012) 51, 167-172

Torres, C. (2013). Memória dos Sabores do Mediterrâneo In Almodôvar, A., Sabino F., Nunes, J. T. (Eds.), *Carta Gastronómica do Alentejo - Monumenta Transtaganae Gastronomica*, Confraria Gastronómica do Alentejo, Edição entidade regional de turismo do Alentejo, 42-45

Trichopoulou, A. (2006) *Deliverable 2.5: Report on Current and Optimal Out-of-Home Dietary Patterns of European Consumers* (Report No. FOOD-CT-2006-23043), retrieved from http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAAahUKEwjM_cWV-tXIAhUSDRoKHfwVAcY&url=http%3A%2F%2Fwww.nut.uoa.gr%2Fhector%2FPublicDocs%2FD2.5%2520Report%2520Dietary%2520Pattern.pdf&usg=AFQjCNEiNBI9TOQlq0p3m2VfnoyqtwLSJg&sig2=DmKXA5gYzm3toQ0BOouJHQ&bvm=bv.105814755,d.d2s

UNESCO (2010) *Relatório Global sobre Aprendizagem e Educação de Adultos*, Brasília, ISBN: 978-85-7652-120-4, retrieved from <http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Funesdoc.unesco.org%2Fimages%2F0018%2F001886%2F1886>

44por.pdf&ei=4a_kVnN4LcToUuT9gPgB&usg=AFQjCNF3ZloJcgfLzXIU2ZvNYGlvkcETgg&sig2=AvjQvRpvYJyygGsmiwqSMQ&bvm=bv.85970519,d.d24

United Nations Human Rights Council, 2010, REport submitted by the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter A/HRC/16/49

Valagão, M. M. (2010). Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade, *Alimentação de Tradição Alimentar*, Revista APH nº 105, 23-27

Valagão, M. M. (2014) Tradição Alimentar Mediterrânica, Estilos de vida e saúde, In Romano, A. & Faísca, S. (Eds.), *A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, alimentação e Saúde*, ISBN 978-989-8472-51-9, Edição Universidade do Algarve

Veiga, P. (2008). Out-of-pocket health care expenditures due to excess of body weight in Portugal, *Economics & Human Biology*, 6(1), 127–142, retrieved from <http://10.1016/j.ehb.2007.08.001>

Vella, J. (1997), *Learning to listen, learning to teach*, São Francisco, EUA: Jossey-Bass, John Wilwy & Sons, Inc.

Wendt, P. & Butts, G. (1962). Audiovisual Materials, *Review of Educational Research*, 32(2), 141-155, retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1169095>

Word Health Organization (2012) *Action plan for implementation of the European Strategy for the prevention and Control of Non communicable Diseases 2012-2016*, ISBN 978 92 890 0268 4, WHO Regional Office for Europe, retrieved from <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/action-plan-for-implementation-of-the-european-strategy-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-20122016>

World Heaht Organization (2010) *International Classification of Diseases*, (ICD – 11 Revision), retrieved from <http://www.who.int/classifications/icd/en/>

World Health Organization (2002) *The World Health Report: Reducing risks, promoting healthy life*, (WHA 55.23) Diet, Physical activity and Health. Fifty-fifth World Health Assembly, Agenda item 13.11. Geneva, retrieved from http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA55/ewha5523.pdf

8. Anexos

Anexo 1: Questionário A

Questionário A

Pré-formação

Este questionário insere-se no âmbito do projeto final do mestrado de Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar, pelo que o seu preenchimento é essencial para a sua elaboração.

Agradecemos a sua colaboração!

Grupo I: Hábitos Culinários e de Consumo

1.1. Cozinhar de forma saudável significa...

Assinale com um X as afirmações com as quais concorda.

...elaborar pratos rápidos e saborosos	
...elaborar de pratos muito demorados e com sabor desagradável	
...uma alimentação demasiado dispendiosa	
... uma alimentação dispendiosa mas que se pode tornar muito benéfica	
... uma alimentação pouco dispendiosa	

1.2. Numa semana, normal, consome mais....

Assinale com X o que consome mais frequentemente durante a semana.

☐ Peixe

☐ Carne

1.3. Normalmente quantas peças de fruta consome?

Assinale com X a opção que melhor caracteriza a sua situação

1 a 2 peças de fruta por dia	
Entre 2 a 6 peças de fruta por semana	
1 peça de fruta por semana	
Há semanas em que simplesmente não consumo fruta	

1.4. Qual a frequência com que consome legumes?

Assinale com X a opção que melhor caracteriza a sua situação

Todos os dias (por exemplo: sopa diariamente)	
2 a 4 vezes por semana	
1 vez por semana	
Há semanas em que simplesmente não consumo legumes	

Grupo II: Princípios de uma Alimentação Saudável

2.1. Para si é importante que os alimentos sejam produzidos de forma biológica, ou seja, sem a utilização de pesticidas, inseticidas e adubos?

Classifique de 1 a 5, sendo que 1 significa a nada importante e 5 muito importante.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.2. Em sua opinião qual é o seu nível de conhecimento sobre as propriedades nutritivas dos alimentos que utiliza no dia a dia?

*Assinale um número de 1 a 5, em que 1 significa que **não tem qualquer noção das propriedades e nutrientes** contidas nos alimentos que consome no dia-a-dia, e 5 significa que conhece e consegue identificar e explicar as propriedades e nutrientes da grande maioria de alimentos que consome no dia-a-dia.*

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2.3. Indique se as seguintes afirmações são verdadeiras ou falsas

	Verdadeiro	Falso
Tempos de cozedura devem ser reduzidos, e acima dos 70°C, temperatura a que os alimentos são cozinhados de forma segura.		
Não devem ser consumidos alimentos ricos em antioxidantes		
O pequeno-almoço deve ser a refeição mais ligeira do dia		
Deve-se beber diariamente um copo de vinho à refeição		
Devemos comer até nos sentirmos completamente saciados		

2.4. Enumere alguns dos ingredientes base da dieta mediterrânica:

1) _____ 2) _____ 3) _____
4) _____ 5) _____ 6) _____
7) _____

Grupo III: Cozinha Tradicional Alentejana: Gastronomia Saudável?

3.1. Considero a Cozinha Tradicional Alentejana...

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

... Nada saudável, são pratos muito elaborados e com elevado teor de gordura, mas muito saborosos	
... Pouco saudável	
... Equilibrada, tem muitos pratos saudáveis e muitos pratos pouco saudáveis	
... Muito saudável	
... Nada saudável, são pratos muito elaborados e com elevado teor de gordura, e pouco saborosos	
... Outra. Qual?	

Grupo IV: Produção Própria: Jardim Comestível

4.1. Qual a probabilidade de construir o seu próprio Jardim Comestível?

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

Não considero de todo essa possibilidade, não tenho tempo nem gosto pela agricultura	
Não o faço porque não tenho nem tempo, nem espaço para o fazer	
Sim, já tenho o meu próprio jardim	
Sim, considero esta possibilidade fortemente mas ainda não iniciei o meu jardim	
Outra. Qual?	

4.2. Qual a sua opinião quanto à manutenção de um jardim comestível

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

Tenho um jardim comestível mas consome-me muito tempo	
Não tenho um jardim comestível porque creio não ter o conhecimento necessário	
Não tenho um jardim comestível porque consome demasiado tempo	
Tenho um jardim comestível que considero fácil de manter	
Tenho um jardim comestível que tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	

4.2.1. Se tem um jardim comestível considera que...

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

...Não tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	
...Tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	

Grupo V: Caracterização

5.1. Sexo

Masculino ☐ Feminino ☐

5.2. Idade

Idade: _____

5.3. Indique o nível de escolaridade

☐ 4ºAno ☐ 9ºAno ☐ E. Secundário ☐ Licenciatura ☐ Mestrado

Muito Obrigado!

Anexo 2: Questionário B

Questionário B

Pós-formação

Este questionário insere-se no âmbito de um projeto final do mestrado de Gestão da Qualidade e Marketing Agroalimentar, e o seu preenchimento é essencial para a sua conclusão. Após a formação “Como comer de forma saudável... com cozinha tradicional alentejana”, gostaríamos de aferir os benefícios da formação nos hábitos alimentares dos participantes.

Agradecemos desde já a sua colaboração!

Grupo I: Opinião sobre a Formação

Considera que os conceitos lecionados no âmbito da formação foram relevantes para a sua alimentação se tornar mais saudável?

Assinale com um X a resposta que mais revela a sua opinião.

Sim, considero que adquiri hábitos mais saudáveis	
Não, continuo a não me interessar pelo tema	
Sim, foram relevantes mas não coloquei nada em prática	
Não, considero que o tema não é relevante para o meu estilo de vida	

Grupo II: Hábitos Culinários e de Consumo

2.1. Cozinhar de forma saudável significa...

Assinale com um X as afirmações com as quais concorda.

...elaborar pratos rápidos e saborosos	
...elaborar de pratos muito demorados e com sabor desagradável	
...uma alimentação demasiado dispendiosa	
... uma alimentação dispendiosa mas que se pode tornar muito benéfica	
... uma alimentação pouco dispendiosa	

2.2. Numa semana, normal, consome mais....

Assinale com X o que consome mais frequentemente durante a semana.

☐ Peixe

☐ Carne

2.3. Normalmente quantas peças de fruta consome?

Assinale com X a opção que melhor caracteriza a sua situação

1 a 2 peças de fruta por dia	
Entre 2 a 6 peças de fruta por semana	
1 peça de fruta por semana	
Há semanas em que simplesmente não consumo fruta	

2.4. Qual a frequência com que consome legumes?

Assinale com X a opção que melhor caracteriza a sua situação

Todos os dias (por exemplo: sopa diariamente)	
2 a 4 vezes por semana	
1 vez por semana	
Há semanas em que simplesmente não consumo legumes	

Grupo III: Princípios de uma Alimentação Saudável

3.1. Para si é importante que os alimentos sejam produzidos de forma biológica, ou seja, sem a utilização de pesticidas, inseticidas e adubos?

Classifique de 1 a 5, sendo que **1 significa a nada importante** e **5 muito importante**.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

3.2. Em sua opinião qual é o seu nível de conhecimento sobre as propriedades nutritivas dos alimentos que utiliza no dia a dia?

Assinale um número de 1 a 5, em que 1 significa que **não tem qualquer noção das propriedades e nutrientes** contidas nos alimentos que consome no dia-a-dia, e 5 significa que conhece e consegue identificar e explicar as propriedades e nutrientes da grande maioria de alimentos que consome no dia-a-dia.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

3.3. Indique se as seguintes afirmações são verdadeiras ou falsas

	Verdadeiro	Falso
Tempos de cozedura devem ser reduzidos, e acima dos 70°C, temperatura a que os alimentos são cozinhados de forma segura.		
Não devem ser consumidos alimentos ricos em antioxidantes		
O pequeno-almoço deve ser a refeição mais ligeira do dia		
Deve-se beber diariamente um copo de vinho à refeição		
Devemos comer até nos sentirmos completamente saciados		

3.4. Enumere alguns dos ingredientes base da dieta mediterrânica:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

Grupo IV: Cozinha Tradicional Alentejana: Gastronomia Saudável?

4.1. Considero a Cozinha Tradicional Alentejana...

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

... Nada saudável, são pratos muito elaborados e com elevado teor de gordura, mas muito saborosos	
... Pouco saudável	
... Equilibrada, tem muitos pratos saudáveis e muitos pratos pouco saudáveis	
... Muito saudável	
... Nada saudável, são pratos muito elaborados e com elevado teor de gordura, e pouco saborosos	
... Outra. Qual?	

Grupo V: Produção Própria: Jardim Comestível

5.1. Qual a probabilidade de construir o seu próprio Jardim Comestível?

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

Não considero de todo essa possibilidade, não tenho tempo nem gosto pela agricultura	
Não o faço porque não tenho nem tempo, nem espaço para o fazer	
Sim, já tenho o meu próprio jardim	
Sim, considero esta possibilidade fortemente mas ainda não iniciei o meu jardim	
Outra. Qual?	

5.2. Qual a sua opinião quanto à manutenção de um jardim comestível

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

Tenho um jardim comestível mas consome-me muito tempo	
Não tenho um jardim comestível porque creio não ter o conhecimento necessário	
Não tenho um jardim comestível porque consome demasiado tempo	
Tenho um jardim comestível que considero fácil de manter	
Tenho um jardim comestível que tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	
Outra. Qual?	

5.2.1. Se tem um jardim comestível considera que...

Assinale com um X a opção que melhor corresponde à sua opinião

... Não tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	
... Tem contribuído para que tenha uma alimentação mais saudável	

Grupo VI: Caracterização

6.1. Sexo

Masculino ☐ Feminino ☐

6.2. Idade

Idade: _____

6.3. Indique o nível de escolaridade

☐ 4ºAno ☐ 9ºAno ☐ E. Secundário ☐ Licenciatura ☐ Mestrado

Muito Obrigado!

Guião do Vídeo: Como Cozinhar de forma saudável...com Cozinha Tradicional Alentejana

Tempo: +/-13 minutos

Material Necessário:

- Legumes, fruta, pão, azeite, cereais, carnes brancas, peixe, iogurte, queijo fresco
- Almofariz
- 1 molho de coentros e/ou poejo
- 2 a 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de sal grosso
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1,5 l de água a ferver
- 400 g de pão caseiro (duro)
- 4 ovos.

Ordem

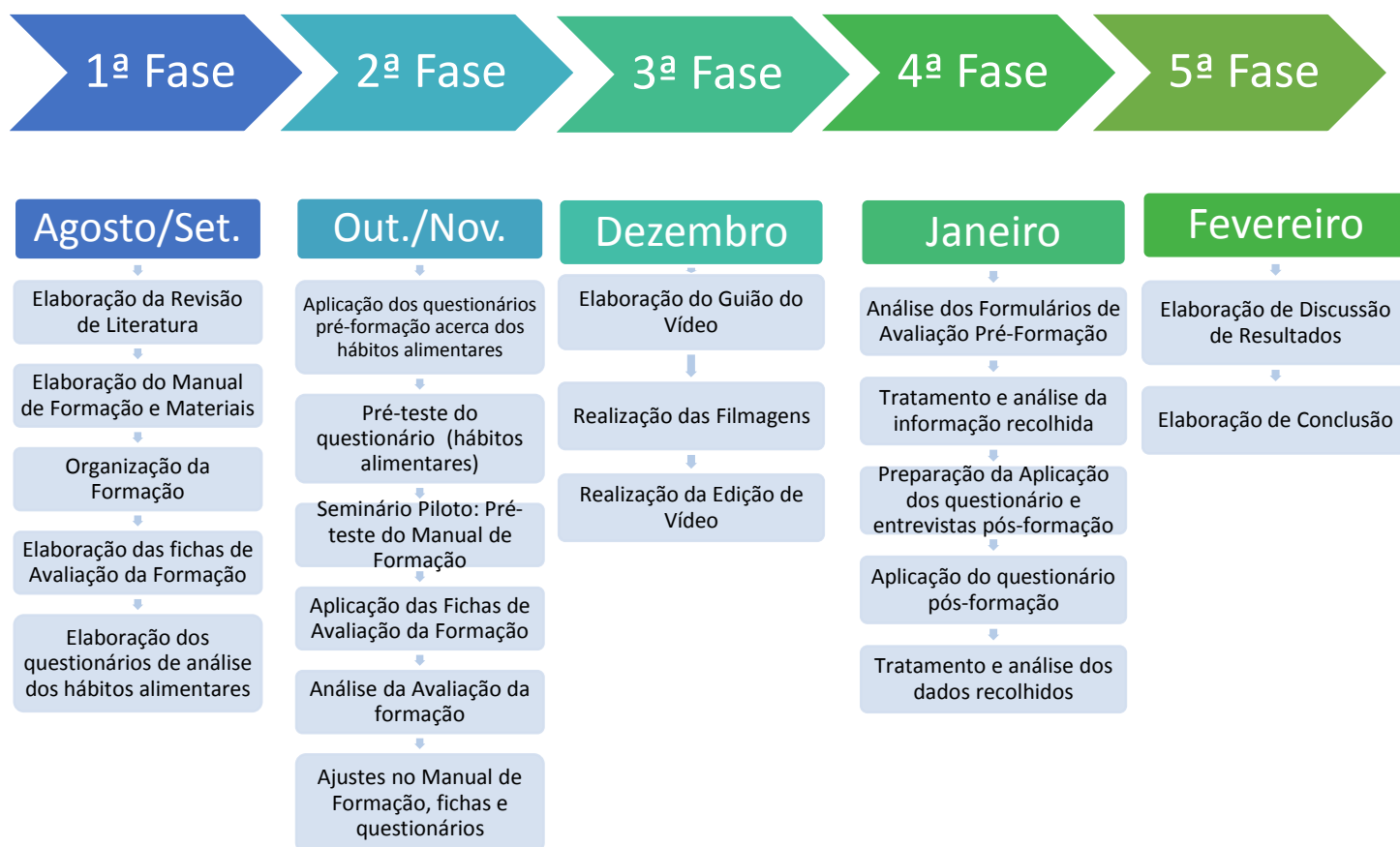
1. Apresentação do que se vai fazer, o que é o food med e a importância da cozinha tradicional alentejana
2. Apresentação das questões da sabedoria ancestral
3. Explicação dos ingredientes utilizados na cozinha tradicional como ingredientes base da dieta mediterrânica
4. Apresentação da receita a fazer
5. Apresentação dos ingredientes (alguma explicação sobre propriedades)
6. Elaboração da receita (explicação de questões de saúde relacionada com o tipo de métodos utilizados)
7. Explicar a questão da rapidez versus saudável e saboroso

Tempo Minuto	Alimentos a demonstrar/etapa da receita	Texto a dizer	Indicações de Planos e frases a serem inseridas
00:30		Hipócrates disse que “o teu alimento seja o teu medicamento e o teu medicamento seja o teu alimento”, esta é a base do projeto Food Med, demonstrar como o nosso alimento pode ser o nosso medicamento e o nosso medicamento o nosso alimento. Neste vídeo vamos mostrar como a alimentação saudável é saborosa, e mais como a cozinha tradicional alentejana, tão característica encerra em si mesma, princípios da alimentação saudável, e como é rápida também!	
00:15		Para tal, vamos elaborar uma receita, muito típica: a Açorda Alentejana.	Mostrar o finalizado (Talvez texto: Açorda Alentejana)
00:30		Esta receita é muito interessante porque demonstra o tipo de alimentação mais tradicional. Há registo de um prato do género da açorda no período romano, que parece ter sofrido poucas alterações. O facto é que ficou e era um prato muito utilizado durante os anos 40 e 60, em que o Alentejo era conhecido pelas suas planícies trabalhadas pelo esforço humano e muito pouco por máquinas.	
00:30		Neste tempo em que os ranchos eram muitos, estes trabalhadores não vivam nas melhores condições. Havia escassez de alimentos como a carne e o peixe. Como muita da sua vida era passada no campo, o tipo de alimentação era baseado em pratos cozinhados por processos muitos simples.	Alimentos cozinhados pelo processo de cozedura, e outros métodos simples
00:15		Por causa da escassez, a porções eram pequenas, mas o suficiente para proporcionar força para o trabalho, e doces só em épocas festivas como o Natal e a páscoa	Pequenas porções por pessoa;
00:10		E o pequeno-almoço era sem dúvida uma refeição muito importante a que hoje não estamos tão habituados.	Pequeno-almoço, a que hoje chamaríamos almoço
00:15		Os ingredientes base deste tipo de alimentação demonstram bem a herança da dieta mediterrânica na cozinha tradicional alentejana	
00:15	Mostrar a fruta e legumes	Eram consumidos muitos legumes e frutas porque eram os ingredientes de mais fácil acesso e que as famílias produziam	Mostrar a fruta e legumes
00:15	Mostrar o pão e cereais	O pão era a base de muitos prato, e do que vamos fazer, e os cereais eram muito comuns na alimentação também.	Mostrar o pão e cereais
00:15	Mostrar o azeite	Havia um baixo consumo de gorduras e a gordura principal era o azeite, ingrediente fundamental da dieta mediterrânica	Mostrar o azeite
00:30	Mostrar as carnes brancas	As carnes consumidas eram principalmente frango, peru, codorniz, as carnes ditas brancas,	Mostrar as carnes brancas

		porque apesar do consumo de porco, a quantidade que era consumida era bastante baixa para ser prejudicial à saúde	
00:10	Mostrar peixe	Principalmente no litoral, havia grande consumo de peixe, como é o exemplo da sardinha	Mostrar peixe
00:15	Mostrar queijo fresco e iogurte	Elementos fundamentais da dieta mediterrânica que também estavam presentes, eram os iogurtes e o queijo, mas principalmente o queijo	Mostrar queijo fresco e iogurte
00:10	Mostrar um copo com água, ou um jarro	Por causa do trabalho no campo o consumo de água era bastante frequente.	Mostrar um copo com água, ou um jarro
00:15		Por ser uma alimentação na sua essência mediterrânica era rica em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes	Fibras Vitaminas Minerais Antioxidantes
00:15		E são muitos destes ingredientes que são base da açorda alentejana	
00:30		Para 4 pessoas necessitamos de 1 molho de coentros e/ou poejo 2 a 4 dentes de alho 1 colher de sopa de sal grosso 4 colheres de sopa de azeite 1,5 l de água a ferver 400 g de pão caseiro (duro) 4 ovos.	1 molho de coentros e/ou poejo 2 a 4 dentes de alho 1 colher de sopa de sal grosso 4 colheres de sopa de azeite 1,5 l de água a ferver 400 g de pão caseiro (duro) 4 ovos.
00:10		Primeiro vamos colocar o 1,5 de água a ferver	
00:10		Cortar o pão em fatias	
00:15		Lavar os coentros e poejo e cortar	
00:15		Descascar os alhos e picar	
00:05		Colocamos uma colher de sal no almofariz	
00:15		Juntamos os coentros, o poejo e o alho e vamos pressionar	
00:30		É muito importante fazer o piso, e é muito melhor fazê-lo da forma tradicional em vez de usar uma picadora porque ao esmagar as ervas dá-se a libertação de uma seiva que contém todo o sabor e obtém-se uma pasta homogénea, que preserva as ervas tornando a açorda mais agradável ao paladar.	
00:10		Coloca-se o piso numa terrina, e vamos ver se a água já está a ferver	
00:30		Já está em ebulição, o que é muito importante, para que os alimentos sejam cozinhados de forma segura, porque acima dos 70°C as bactérias não resistem, e na grande maioria dos pratos da cozinha tradicional alentejana utiliza-se este método	
00:30		Partem-se os ovos e colocam-se gentilmente na água a ferver	
00:15		Para servir colocamos as fatias de pão no prato	
00:15		Retiramos os ovos escalfados e reservamos	
00:15		E vamos deitar a água da cozedura dos ovos na terrina onde se encontra o piso	

00:10		Colocam-se os ovos no prato e derrama-se por cima do pão o caldo obtido.	
00:15		O tempo de cozedura foi muito reduzido, conservando todas as propriedades dos ingredientes utilizados, e a mesma água onde foram cozinhados os ovos será consumida, não se perdendo nutrientes e vitaminas que são libertadas durante a cozedura	
00:30		É rápido, e só o aroma é terapêutico. Embora a açorda fosse habitualmente consumida ao pequeno almoço, é um ótimo prato ligeiro para a noite, e como os coentros têm propriedades relaxantes e calmantes ajudam a ter um sono tranquilo. Também contribuem para a controlar os níveis glicémicos.	
00:30		Depois de comer a açorda pode notar-se um pouco mais o sabor característico do alho, mas este é fundamental para completar o sabor da açorda e é um agente na prevenção de doenças cardiovasculares e na redução dos triglicéridos, o colesterol prejudicial à saúde	
00:05		Muito rápido, saudável, saboroso	
		Total 10minuto e 30 segundos	
		Informação final que deve constar no vídeo Módulo de formação: Como cozinhar de forma saudável com cozinha tradicional alentejana Dezembro, 2014 Projeto Nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP www.food-med.eu  Lifelong Learning Programme 	

Anexo 4: Cronograma de Elaboração do Projeto



Anexo 5: Fichas de Avaliação dos Formandos

Meu alimento – Meu medicamento

Acordo nº: 2013 – 3234 / 001 - 001
Projeto nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Avaliação da Formação Piloto

Título do módulo:.....

Local:

Data:

Por favor responda às questões abaixo, colocando uma cruz no valor que melhor reflete a sua opinião, sendo que **1 corresponde ao valor mais negativo e 5 ao mais positivo**.

Nº	Questões	1	2	3	4	5
1	Avalie a qualidade da informação fornecida					
2	Avalie a qualidade dos conteúdos explicados					
3	O seu grau de satisfação					
4	Avalie a qualidade dos materiais educativos					
5	Avalie a adequação da sala de aula					
6	Satisfação com a organização do seminário					
7	Introduziria algumas modificações/ correções neste módulo?					
8	Por favor proponha os tópicos com maior interesse para o seu próximo módulo					
9	Colocará em prática aquilo que aprendeu?: ☐ sim ☐ não ☐ talvez					

Por favor dê-nos alguma informação sobre si (confidencial)

Sexo: masculino € feminino €

Idade: menos 30 € ☐ entre 30 e 50 € ☐ mais 50 € ☐

Nível de formação: Universitária € Secundária € Profissional € Primária €

Situação Profissional: empregador € empregado € desempregado
reformado € estudante

Profissão:

Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo 6: Fichas de Avaliação dos Formadores



Meu alimento – Meu medicamento

Acordo nº: 2013 – 3234 / 001 - 001

Projeto nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Avaliação da Formação Piloto - Formadores

Localização: Viseu

Data: 13 de Dezembro de 2014

Formador: Sílvia Biscaia Lima

Número de participantes: 4

Módulo: Como Comer de forma saudável com Cozinha Tradicional Alentejana

Objetivos:

No final do módulo os formandos deverão

- Conhecer a herança da Dieta Mediterrânica na cozinha tradicional Alentejana;
- Conceitos básicos sobre alimentação saudável
- Conhecer alimentos e ervas aromáticas da região
- Conseguir/ter o conhecimento para plantar um jardim comestível de ervas aromáticas e legumes

Conteúdo da Formação:

Informação sobre conceitos básicos acerca da alimentação saudável; apresentação de receita e sua elaboração e apresentação das características/benefícios para a saúde dos alimentos utilizados.

Materiais da formação

Apresentação em formato Power Point

Ingredientes e material para confeção da receita (açorda alentejana)

Folheto sobre o projeto

Pastas, folhas brancas

Manuais de Formação (Piloto)

Metodologia utilizada



Exposição Interativa, com perguntas e respostas

Componente prática com a realização de uma receita do manual: Açorda Alentejana

Resposta dos formandos aos materiais educativos

A resposta dos formandos foi positiva, e na generalidade estavam interessados. Estiveram atentos durante a formação, sendo que se geraram várias perguntas e discussão acerca do tema.

Outros comentários

Neste seminário foi dada a oportunidade aos formandos de provarem a Açorda Alentejana. Praticamente desconhecida da maioria dos formandos, foi uma experiência interessante. Verificou-se que quem gostou apreciou bastante, mas quem não gostou apontou que o problema era o pão embebido na água. No entanto, em termos de sabor, aroma e cor, foi bastante apreciado, deixando evidente o papel das ervas aromáticas e do alho. Ainda assim, em formações futuras, evidencia-se necessário a realização de outra receita que possa ir ao encontro do gosto dos formandos, possibilitando criar uma experiência mais agradável em toda a formação, despertando mais interesse e demonstrando que é comida saudável e saborosa.



Meu alimento – Meu medicamento

Acordo nº: 2013 – 3234 / 001 - 001

Projeto nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Avaliação da Formação Piloto - Formadores

Localização: CES, Évora

Data: 12 de Novembro de 2014

Formador: Sílvia Biscaia Lima

Número de participantes: 9

Módulo: Como Comer de forma saudável com Cozinha Tradicional Alentejana

Objetivos:

No final do módulo os formandos deverão

- Conhecer a herança da Dieta Mediterrânica na cozinha tradicional Alentejana;
- Conceitos básicos sobre alimentação saudável
- Conhecer alimentos e ervas aromáticas da região
- Conseguir/ter o conhecimento para plantar um jardim comestível de ervas aromáticas e legumes

Conteúdo da Formação:

Informação sobre conceitos básicos acerca da alimentação saudável; apresentação de receita e sua elaboração e apresentação das características/benefícios para a saúde dos alimentos utilizados.

Materiais da formação

Apresentação em formato Power Point

Ingredientes e material para confeção da receita (açorda alentejana)

Folheto sobre o projeto

Pastas, folhas brancas

Manuais de Formação (Piloto)



Metodologia utilizada

Exposição Interativa, com perguntas e respostas

Componente prática com a realização de uma receita do manual: Açorda Alentejana

Resposta dos formandos aos materiais educativos

A resposta foi bastante positiva, houve curiosidade em folhear todo o manual, bastante atenção durante toda a formação e muita participação por parte dos formandos.

Outros comentários

Foi interessante verificar os vários níveis de conhecimento acerca da alimentação e também do tipo de alimentação dos formandos. Tivemos a participação de alunos de Erasmus, que demonstraram a sua preocupação quanto ao tipo de alimentação dos seus colegas portugueses. Neste caso, uma alimentação à base de refeições pré-feitas e congelados. Assim, demonstra-se a importância deste módulo. A herança da dieta alentejana pode estar a perder-se, há que a recuperar.



Meu alimento – Meu medicamento

Acordo nº: 2013 – 3234 / 001 - 001

Projeto nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Avaliação da Formação Piloto - Formadores

Localização: Lar S. Lourenço, Évora

Data: 12 de Novembro de 2014

Formador: Sílvia Biscaia Lima

Número de participantes: 10

Módulo: Como Comer de forma saudável com Cozinha Tradicional Alentejana

Objetivos:

No final do módulo os formandos deverão

- Conhecer a herança da Dieta Mediterrânica na cozinha tradicional Alentejana;
- Conceitos básicos sobre alimentação saudável
- Conhecer alimentos e ervas aromáticas da região
- Conseguir/ter o conhecimento para plantar um jardim comestível de ervas aromáticas e legumes

Conteúdo da Formação:

Informação sobre conceitos básicos acerca da alimentação saudável; apresentação de receita e sua elaboração e apresentação das características/benefícios para a saúde dos alimentos utilizados.

Materiais da formação

Apresentação em formato Power Point

Ingredientes e material para confeção da receita (açorda alentejana)

Folheto sobre o projeto

Pastas, folhas brancas

Metodologia utilizada

Exposição Interativa, com perguntas e respostas

Componente prática com a realização de uma receita do manual: Açorda Alentejana

Resposta dos formandos aos materiais educativos

Apesar das dificuldades de alguns dos participantes, por serem de idade avançada, a resposta foi positiva. Houve bastante participação. Colaboraram com as suas sugestões e participaram na atividade prática.

Outros comentários

Apesar de algumas dificuldades, foi bastante produtivo. Especialmente no que diz respeito a confirmar a informação contida no manual, uma vez que, para os participantes, a temática era familiar. Foi uma oportunidade de recolha de mais informação e experiências que confirmam a adequação dos conteúdos à realidade. Foi uma oportunidade de dar a conhecer, aos participantes, a riqueza da sua alimentação no passado, que antes era saber apenas empírico e agora é fundamentado em conhecimento científico. Tal, verificou-se, principalmente, aquando da apresentação das características dos produtos.

Embora tenha corrido bem, na aplicação das formações, é importante que os participantes ainda estejam em plena função das suas capacidades para que possam colocar em prática.



Meu alimento – Meu medicamento

Acordo nº: 2013 – 3234 / 001 - 001

Projeto nº: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP

Avaliação da Formação Piloto - Formadores

Localização: CES, Évora

Data: 13 de Novembro de 2014

Formador: Sílvia Biscaia Lima

Número de participantes: 8

Módulo: Como Comer de forma saudável com Cozinha Tradicional Alentejana

Objetivos:

No final do módulo os formandos deverão

- Conhecer a herança da Dieta Mediterrânica na cozinha tradicional Alentejana;
- Conceitos básicos sobre alimentação saudável
- Conhecer alimentos e ervas aromáticas da região
- Conseguir/ter o conhecimento para plantar um jardim comestível de ervas aromáticas e legumes

Conteúdo da Formação:

Informação sobre conceitos básicos acerca da alimentação saudável; apresentação de receita e sua elaboração e apresentação das características/benefícios para a saúde dos alimentos utilizados.

Materiais da formação

Apresentação em formato Power Point

Ingredientes e material para confeção da receita (açorda alentejana)

Folheto sobre o projeto

Pastas, folhas brancas

Manual de Formação (Piloto)



Metodologia utilizada

Exposição Interativa, com perguntas e respostas

Componente prática com a realização de uma receita do manual: Açorda Alentejana

Resposta dos formandos aos materiais educativos

A resposta foi positiva. No entanto, foram bastante desatentos, sendo que uma parte do grupo se demonstrou mais interessada do que outra. A componente prática foi fundamental para ganhar a atenção dos formandos.

Outros comentários

Foi um pouco mais difícil pela falta de interesse e participação reduzida dos formandos. No entanto, no final notou-se a satisfação da grande maioria dos formandos. Talvez seja necessário adicionar mais dinâmica à formação para grupos menos participativos.

Anexos Digitais

Anexo 1: *Power Point* de apresentação na Itália

Anexo 2: *Power Point* utilizado na formação

Anexo 3: Vídeo – Como Cozinhar com Cozinha Tradicional Alentejana

Anexo 4: Manual de Formação