

V SIANCO



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ANÁLISE COGNITIVA 15 a 19 de setembro de 2025

Temática: O campo multirreferencial da Análise Cognitiva: Tendências e desafios na atuação profissional

Organização Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento



Apoio



Financiamento



EIXO TEMÁTICO: 4. Meio ambiente e saúde

"Plantas Alimentícias e Medicinais: Saberes e Práticas"

Vera Ferreira Andrade de Almeida¹; Andressa Barreto Lima²; Alex Sander Lopes da Silva³; Manassés dos Santos Silva⁴

APRESENTAÇÃO: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e as plantas medicinais compõem um vasto patrimônio de saberes tradicionais, muitas vezes transmitido oralmente entre gerações. Em contextos urbanos e rurais, essas espécies são fundamentais para promover saúde, fortalecer a soberania alimentar e a valorizar práticas populares. Esta oficina propõe articular os conhecimentos tradicionais com abordagens contemporâneas sobre alimentação saudável e uso consciente da fitoterapia, incentivando práticas sustentáveis, seguras e acessíveis à comunidade.

OBJETIVOS: Geral: Sensibilizar o público para a importância do uso de fitoterápicos e do consumo das PANCs como estratégias para a promoção da saúde e valorização dos saberes populares. Específicos: I - Apresentar os benefícios nutricionais e terapêuticos das PANCs e plantas medicinais; II - Identificar espécies de fácil cultivo e uso doméstico; III - Estimular o reconhecimento e valorização dos saberes tradicionais relacionados às plantas; IV - Promover o uso responsável das plantas

¹ Docente Assistente da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Nutricionista, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento (PPGDC); e-mail: vfalmeida@uneb.br

² Docente no Departamento de Ciências da Saúde (UNIFACS), Nutricionista, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento (PPGDC); e-mail: andressabl.prof@gmail.com

³ Farmacêutico Industrial, Licenciado em Biologia e Química, Mestre em Ciências Farmacêuticas, Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento (PPGDC); e-mail: sanderlopes@gmail.com

⁴ Biotecnologista, Biólogo, Doutor em Biotecnologia; Pós-Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento (PPGDC); e-mail: manasses.tec@gmail.com

medicinais com base em orientações seguras; V - Incentivar práticas de cultivo sustentável e aproveitamento integral dos alimentos.

JUSTIFICATIVA: Em tempos de crescente industrialização da alimentação e medicalização da saúde, é fundamental resgatar práticas ancestrais que se mostram eficazes, sustentáveis e acessíveis. As PANCs e plantas medicinais representam uma alternativa viável para complementar a alimentação e os cuidados com a saúde, principalmente em contextos de vulnerabilidade social. Ao promover o conhecimento e o uso dessas plantas, contribui-se para o fortalecimento da cultura alimentar local, a ampliação da autonomia das comunidades e a valorização da biodiversidade brasileira. Esta oficina surge como resposta à necessidade de reconectar as pessoas com o meio ambiente e com os saberes tradicionais, promovendo uma educação alimentar e sanitária crítica, emancipadora e transformadora, alinhada aos princípios da agroecologia e da saúde coletiva.

METODOLOGIA: A oficina será desenvolvida com base em metodologias participativas, valorizando o saber popular e promovendo a troca de experiências entre os participantes. Serão adotadas estratégias que incentivem o diálogo, a experimentação sensorial e o envolvimento direto com os temas abordados, de modo a facilitar a construção coletiva do conhecimento.

ATIVIDADES INTERATIVAS: Experimentação de chás e alimentos preparados com as PANCS.

Atividade	Descrição
Roda de conversa inicial	Levantamento dos saberes prévios e compartilhamento de experiências relacionadas ao uso de plantas medicinais e alimentícias.
Apresentação visual de espécies de PANCs e plantas medicinais	Com ênfase nas características botânicas, formas de preparo e benefícios para a saúde.
Degustação guiada de chás medicinais	Contextualização sobre o uso tradicional, indicações, contraindicações e cuidados no preparo
Experimentação de receitas utilizando PANCS	Sucos, saladas, refogados ou pastas, evidenciando o valor nutricional e a versatilidade dessas plantas
Exposição prática	Apresentação de amostras frescas ou desidratadas de plantas, incentivando o reconhecimento e a identificação prática das espécies.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

RESULTADOS ESPERADOS: Ao final da oficina, espera-se que os participantes ampliem sua compreensão sobre o potencial nutricional, terapêutico e cultural das PANCs e plantas medicinais, reconhecendo-as como recursos acessíveis e eficazes na promoção da saúde e no fortalecimento da segurança alimentar. Ao vivenciarem experiências práticas, como a degustação de chás e alimentos preparados com essas plantas, os participantes poderão ressignificar seus hábitos alimentares e perceber o valor de práticas tradicionais muitas vezes marginalizadas pelo saber científico hegemônico.

A valorização dos saberes populares será um dos principais resultados esperados, contribuindo para o fortalecimento da autonomia das comunidades em relação ao cuidado com o corpo e a alimentação. Como afirma Freire (1996), “ninguém educa ninguém, ninguém se educa sozinho, os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo”, e é justamente nesse processo de troca entre saberes que se espera gerar empoderamento coletivo e reconexão com o território e a natureza. Além disso, espera-se despertar nos participantes uma atitude mais crítica e consciente sobre o modelo alimentar dominante, incentivando o cultivo doméstico ou comunitário de espécies com alto valor nutricional e medicinal, muitas vezes disponíveis no entorno, mas subutilizadas. Como aponta Kinupp e Lorenzi (2014), “as PANCs representam uma estratégia promissora de diversificação alimentar, especialmente em tempos de insegurança alimentar e empobrecimento dos hábitos alimentares”. Nesse sentido, a oficina pretende promover não apenas uma apropriação de conhecimentos, mas também a mobilização para práticas cotidianas sustentáveis e transformadoras.

DURAÇÃO: 50 Minutos

Nº VAGAS: 20 Pessoas

REFERÊNCIAS

CAVALCANTE, Débora Nogueira; CORRÊA, Renilto Frota; CAMPELO, Pedro Henrique; SANCHES, Edgar Aparecido; BEZERRA, Jaqueline de Araújo. Essential oils from unconventional food plants (*Murraya* spp., *Ocimum* spp., *Piper* spp.) as alternative food flavorings. **Food Chemistry Advances**. v 3, December 2023, 100481. <https://doi.org/10.1016/j.focha.2023.100481>.

FIOROTO, Alexandre Minami; TONIAZZO, Taíse; GIUNTINI, Eliana Bistriche; OLIVEIRA, Pedro Vitoriano; PURGATTO, Eduardo. Mineral nutrients and protein composition of non-conventional food plants (*Pereskia aculeata* Miller, *Sonchus oleraceus* L. and *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott). **Journal of Food Composition and Analysis**, v 136, 2024, 106825, ISSN 0889-1575, <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2024.106825>.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

KINUPP, Valdely F.; LORENZI, Harri. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. **Instituto Plantarum**, 2014.

ROCHA, Gabriell J. R. ; AGUIAR, Ana C. ; ABUD, Cátia O. G. ; PERTUZATTI, Paula B. ; SAMPAIO, Klicia A. ; PAULA, Júlia T. Pressurized liquid extraction as a green technique for bioactive compounds recovery from *Momordica charantia* leaves. **Applied Food Research**. v 5, Issue 1, June 2025, 100795. <https://doi.org/10.1016/j.afres.2025.100795>