SAL DE ERVAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN): RELATO DE EXPERIÊNCIA EM ESTÁGIO DOCÊNCIA PARA A REDUÇÃO DO CONSUMO DE SÓDIO

FREITAS, Williams Moreira de
Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Gastronomia da *Universidade Federal do Ceará*
gastrowilliamsmoreira@gmail.com

COSTA, Eveline de Alencar
Professora Adjunta do Bacharelado em Gastronomia e da Pós-Graduação em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará
evelinedealencar@ufc.br

BEZERRA, José Arimatéa Barros
Professor Titular da Faculdade de Educação, Bacharelado em Gastronomia e da Pós-Graduação em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará
josearimatea@ufc.br

SOUZA, Jacqueline Ramos Macedo Antunes de
Professora Colaboradora do Programa de Pós-Graduação em Gastronomia e Pedagoga da Universidade Federal do Ceará
jacquelineramos@ufc.br

A alimentação contemporânea tem sido marcada por uma crescente inserção de alimentos ultraprocessados na dieta da população. Estes produtos, caracterizados por alta densidade energética e baixo valor nutricional, são frequentemente formulados com teores elevados de gorduras, açúcares e sódio. Conforme advertem Monteiro *et al*. (2019), o consumo desses produtos está ligado ao aumento da carga global de doenças cardiovasculares, uma vez que o processamento industrial altera severamente o perfil nutricional da dieta.

Nessa perspectiva, segundo a Organização Mundial da Saúde (2012), o consumo global de sódio é preocupante. No Brasil, essa realidade é refletida criticamente, uma vez que o consumo médio de sal atinge cerca de 12 gramas diárias, excedendo o dobro da recomendação máxima da organização (5g). Diante desse desafio de saúde pública, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) torna-se fundamental ao enfatizar que a promoção da saúde perpassa pelo resgate das habilidades culinárias e pelo uso predominante de alimentos *in natura* e temperos naturais. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui-se como uma prática contínua e transformadora que visa

promover a autonomia e a consciência crítica dos indivíduos sobre suas escolhas alimentares, em consonância com o Marco de Referência de EAN (BRASIL, 2012).

Reconhecendo a importância de abordagens pedagógicas e culinárias inovadoras, este trabalho relata uma experiência de estágio docência em EAN, cujo objetivo foi descrever a aplicação de uma aula teórico-prática sobre o uso de sal de ervas como estratégia educativa e gastronômica para a redução do consumo de sódio. A atividade foi desenvolvida como parte da disciplina obrigatória de Estágio de Docência do Mestrado em Gastronomia da Universidade Federal do Ceará (UFC), que tem como objetivo central aperfeiçoar a formação de pós-graduandos(as) para o exercício qualificado da docência no ensino superior. Nesse contexto, o estágio foi realizado na disciplina de EAN durante o semestre 2025.2, abrangendo a formação em Gastronomia e Pedagogia, com duração de 4 horas.

Sob essa ótica metodológica, a aula foi planejada e estruturada para uma turma interdisciplinar de Gastronomia e Pedagogia, seguindo a Metodologia Histórico-Crítica, conforme proposta por Gasparin (2012), que fundamenta uma prática pedagógica transformadora a partir do conhecimento da realidade social. O percurso metodológico compreendeu cinco etapas fundamentais: a Prática Social Inicial; a Problematização; a Instrumentalização; a Catarse; e a Prática Social Final.

Dando início ao percurso, na primeira etapa, a Prática Social Inicial, realizou-se uma roda de conversa para identificar os conhecimentos prévios dos alunos sobre seus hábitos de temperar alimentos e a percepção do papel da indústria. Perguntas norteadoras como “Por que consumimos tanto sal?” e “Qual o papel do gastrônomo na formação do paladar?” serviram para sensibilizar os discentes sobre os riscos do consumo de sódio. Na Problematização, realizou-se uma dinâmica visual demonstrando a quantidade de sal em alimentos habituais ultraprocessados, gerando impacto imediato nos discentes. A discussão foi embasada na nova regulamentação de rotulagem nutricional, que visa facilitar a compreensão do consumidor sobre componentes prejudiciais à saúde (ANVISA, 2020).

Posteriormente, a etapa de Instrumentalização integrou teoria e prática ao abordar as dimensões históricas e funcionais do sal em contraste com os riscos do excesso de sódio à saúde. A atividade central foi uma oficina de sal de ervas utilizando alecrim, coentro, manjericão, tomilho, salsa e orégano, permitindo que os alunos explorassem combinações

aromáticas e gastronômicas. Essa estratégia de EAN visa reduzir o consumo de sódio e enriquecer a dieta com compostos bioativos. Conforme Bezerra *et al.* (2023), tal técnica é fundamental por estabelecer um elo mediador entre a teoria nutricional e a realidade cotidiana dos sujeitos.

Sequencialmente, na fase de Catarse, ocorreu a síntese coletiva do aprendizado. Os alunos, divididos em grupos, elaboraram materiais educativos (folders e cartazes) destinados a um público adulto ou infantil de um posto de saúde ou escola, com objetivo de traduzir o conhecimento acadêmico para públicos leigos, demonstrando que o sal de ervas não é apenas uma receita, mas uma estratégia pedagógica de autonomia alimentar. Finalmente, na Prática Social Final, discutiu-se o novo compromisso ético e profissional dos futuros gastrônomos e pedagogos como agentes de transformação social, capazes de promover uma alimentação prazerosa e saudável simultaneamente.

Os resultados evidenciaram que a experiência prática foi fundamental para consolidar a percepção sensorial de que é possível reduzir o sódio sem comprometer o sabor. A aplicação do sal de ervas funcionou como um convite à reeducação alimentar, pois permitiu não apenas a conscientização teórica, mas ofereceu uma solução prática e prazerosa capaz de substituir temperos industrializados repletos de aditivos. Além disso, a integração interdisciplinar entre Gastronomia e Pedagogia manifestou-se na elaboração de projetos educativos, ressaltando a aplicabilidade do tema em diversos espaços. A Gastronomia possui o potencial de transcender as paredes da cozinha e da universidade, transformando o ato de comer em um ato de saúde e consciência política.

Conclui-se que o estágio docência, ao aliar a EAN à técnica gastronômica por meio de metodologias ativas como a de Gasparin (2012), oferece respostas concretas aos desafios de saúde pública. Nesse sentido, evidencia-se que o gastrônomo, ao atuar como educador, possui o potencial de transcender a cozinha e a universidade, transformando a alimentação em um ato de saúde e consciência social. Experiências práticas como a relatada são fundamentais para formar cidadãos conscientes e agentes de transformação capazes de promover hábitos sustentáveis na sociedade, garantindo que o conhecimento científico se converta em bem-estar coletivo.

Palavras-chave: Redução de Sódio; Sal de Ervas; Educação Alimentar e Nutricional (EAN); Gastronomia; Estágio Docência; Consumo Alimentar.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, José Arimatea Barros *et al*. Educação alimentar e nutricional na escola: hortas escolares urbanas e oficinas para o preparo de sal de ervas. **Cadernos do FNDE**, Brasília, DF, v. 4, n. 8, 2023. Disponível em: https://www.fnde.gov.br/periodicos/index.php/cadernosfnde/article/view/178. Acesso em: 20 fev. 2026.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Instrução Normativa - IN nº 75, de 8 de outubro de 2020**. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Brasília, DF: ANVISA, 2020. Disponível em: https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-in-n-75-de-8-de-outubro-de-2020-282071143. Acesso em: 20 fev. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 20 fev. 2026.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: MDS; SAN, 2012. 68 p. Disponível em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/Marco_EAN.pdf. Acesso em: 20 fev. 2026.

GASPARIN, João Luiz. **Uma didática para a pedagogia histórico-crítica**. 5. ed. Campinas: Autores Associados, 2012.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system**. Rome: FAO, 2019. Disponível em: https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf. Acesso em: 20 fev. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Sodium intake for adults and children: guideline**. Geneva: WHO, 2012. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836. Acesso em: 20 fev. 2026.