

Letícia Naomy Tasaki¹, Lívia Aparecida Salles Rodrigues², Maira Oliveira Silva Pereira³
^{1, 2, 3}Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Câmpus São Roque

A importância da popularização das plantas alimentícias não convencionais frente a mudança de hábitos alimentares

The importance of the popularization of unconventional food plants in the face of change in eating habits

Resumo. As plantas alimentícias não convencionais (PANC), apesar de pouco conhecidas, têm se mostrado uma ótima alternativa no enriquecimento nutricional das dietas alimentares, sendo que estas possuem em sua composição um ótimo valor nutricional e vários benefícios a saúde humana. Entretanto, verifica-se a falta de conhecimento do potencial alimentício destas plantas, como também de suas características fisiológicas e biológicas. Assim, o objetivo desta pesquisa foi disseminar informações sobre as PANC, por meio da rede social Instagram, a fim de conscientizar os seguidores sobre a importância do consumo dessas plantas em sua alimentação e incentivá-los a agregar em seu cotidiano e contribuir com sua popularização. Foram realizadas postagens sobre tipos de PANC, benefícios, receitas e curiosidades regularmente na página criada Mundo das PANC. Após algum tempo de postagem, um link com um questionário de caráter qualitativo e quantitativo foi disponibilizado, a fim de verificar a agregação do conhecimento e da PANC no cotidiano dos seguidores. Dos 41 seguidores, maiores de 18 anos, entrevistados, 85% acharam que o conhecimento sobre PANC passado através da página do Instagram agregou em sua vida e cotidiano e 75,6% passaram a pesquisar mais sobre o assunto. Além disso, 100% dos participantes acreditavam que as redes sociais são um ótimo meio de comunicação e divulgação de informações, o que contribuiu positivamente para o projeto. **Palavras-chave:** PANC, Conscientização, Nutrição, Rede social, Instagram.

Abstract. Unconventional food plants (PANC), although little known, have proved to be a great alternative in the nutritional enrichment of food diets, since they have in their composition a great nutritional value and several benefits to human health. However, there is a lack of knowledge of the food potential of these plants, as well as their physiological and biological characteristics. Thus, the objective of this research was to disseminate information about PANC, through the social network Instagram, in order to make followers aware of the importance of consuming these plants in their food and encourage them to add them to their daily lives and contribute to their popularization. Posts about types of PANC, benefits, recipes and curiosities were made regularly on the page created by Mundo das PANC. After some time of posting, a link with a qualitative and quantitative questionnaire was made available, in order to verify the aggregation of knowledge and PANC in the daily lives of the followers. Of the 41 followers, over 18 years old, interviewed, 85% thought that the knowledge about PANC passed through the Instagram page added to their life and daily life and 75.6% began to research more on the subject. In addition, 100% of the participants believed that social networks are a great means of communication and dissemination of information, which contributed positively to the project. **Keywords:** PANC, Awareness, Nutrition, Social network, Instagram.

Introdução

As plantas alimentícias não convencionais (PANC) têm se mostrado uma ótima alternativa para contribuir no enriquecimento nutricional nas dietas alimentares, já que estas possuem em sua composição um ótimo valor nutricional (CRUZ et al., 2020). Além disso, as PANC resgatam a funcionalidade sistêmica da natureza, sendo plantas que nascem sozinhas e adaptam-se a diferentes ambientes, garantindo assim a base da vida e o equilíbrio ecológico (KELEN et al., 2015).

Um exemplo claro dos benefícios das PANC seria a da ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata* Mill), do Caruru (*Amaranthus viridis*) e da Acácia-branca (*Moringa oleifera* Lam), que se destacam

por serem importantes fontes proteicas e por seu perfil de aminoácidos essenciais, que é mais elevado que as plantas ditas convencionais (FINK et al., 2018, p. 44).

Entretanto, apesar de existirem estudos que relatam sobre a importância das PANC, desde o seu cultivo até o seu uso como alimento in natura ou em preparo culinários, verifica-se que a falta de conhecimento do potencial alimentício destas plantas é decorrente da escassez, ainda, de mais pesquisas sobre o cultivo, manipulação e processamento, como também as características fisiológicas, biológicas e nutricionais dessas plantas (JESUS et al., 2020). Desse modo, uma movimentação para a popularização e expansão das PANC se faz necessária a fim de contribuir com o enriquecimento nos hábitos alimentares da população.

Nesse contexto, as redes sociais surgem como importantes ferramentas de comunicação, pois permitem uma rápida e fácil divulgação e disseminação das informações, além de admitir a participação dos interessados na construção do conhecimento e tomadas de ações. Nessa perspectiva, a aplicação das redes sociais na educação tem se tornado uma ferramenta útil no processo de ensino.

Desse modo, o objetivo desse trabalho foi transmitir conhecimentos sobre as PANC, por meio da plataforma Instagram, de forma a agregar as informações no cotidiano humano e em sua alimentação, além de diagnosticar o impacto das informações disponibilizadas na página sobre a inclusão ou não na alimentação do dia a dia dos seguidores.

Material e Métodos

O projeto, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa/CEP do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo/IFSP, com parecer de aprovação nº 4.927.927, tratou-se de uma pesquisa de caráter transversal descritiva, sendo a ferramenta principal de uso e comunicação com o público a rede social Instagram, onde foram realizadas postagens e atividades referentes às PANC, periodicamente (3x/semana), com o intuito de transmitir o conhecimento sobre tais plantas aos seguidores.

O convite aos seguidores realizou-se através de postagens nos stories e perfil pessoal das alunas pesquisadoras no Instagram, bem como nos contatos do aplicativo WhatsApp, onde foi encaminhado o link da página do Instagram criada e solicitado, também, o compartilhamento da mesma.

Na página pública, chamada Mundo das PANC (@mundodaspanc), durante os meados de julho a início de setembro, foram realizadas postagens sobre tipos de PANC, benefícios, receitas e curiosidades, além de enquetes e brincadeiras a fim de ter maior interação com os seguidores. O conteúdo das publicações postado foi elaborado a partir de pesquisas bibliográficas e sites confiáveis da internet, sendo organizado na plataforma Canva, trazendo harmonia e facilidade para o material produzido.

Após algum tempo de postagem, no mês de setembro, um link com um questionário de caráter qualitativo e quantitativo, elaborado na plataforma Google Forms, foi disponibilizado aos seguidores maiores de 18 anos (por serem pessoas que normalmente já são responsáveis pela compra e preparo dos alimentos no cotidiano), a fim de se verificar os conhecimentos adquiridos sobre plantas alimentícias não convencionais dos seguidores, assim como sua agregação no

cotidiano deles, além de diagnosticar o impacto da rede social (página criada no Instagram) sobre os seguidores.

O número de seguidores, as participações/comentários nas ações e as curtidas foram utilizadas como forma de verificar a aceitabilidade do conteúdo postado na página do Instagram, bem como o interesse pelo assunto. Além disso, tabela e gráficos foram gerados a partir do resultado do questionário, a fim de uma análise mais aprofundada.

No final do projeto uma cartilha explicativa foi elaborada por meio da plataforma Canva e disponibilizada na página aos seguidores. A mesma contém informações gerais sobre as PANC tais como tipos, benefícios, receitas e curiosidades a fim de contribuir ainda mais com a fixação do conhecimento sobre essas plantas, além de estimular a disseminação dessas à outras pessoas por meio dos seguidores, contribuindo com sua popularização.

Resultados e Discussão

A página pública @mundodaspnc foi criada no dia 12 de julho de 2021 e em 2 meses alcançou o número de 89 seguidores de idades variadas. Durante este tempo foram realizadas 19 postagens envolvendo assuntos como tipos de PANC, seus benefícios, receitas e curiosidades. As postagens se mostraram aceitas pelo público, tendo variação de uma para outra em número de curtidas, comentários e compartilhamentos (Tabela 1).

Tabela 1 - Informações de postagens, datas, número de curtidas e comentários.

Postagem	Data de Postagem	Nº de Curtidas	Nº de Comentários
Afinal, o que são PANC?	29/07/2021	27	6
Conheça nosso projeto!	31/07/2021	23	3
Quais PANC Você conhece e quais gostaria de conhecer?	01/08/2021	13	13
Por que devo incluir PANC na minha alimentação?	03/08/2021	26	0
Beldroega e Bertalha	05/08/2021	9	0
Receitas: Sopa de Beldroega e Panqueca com bertalha	07/08/2021	13	1
Vocês já conhecem a Ora-pro-nóbis?	10/08/2021	22	7
7 Formas de Consumir PANC	13/08/2021	19	2
Suco de Ora-pro-nóbis	15/08/2021	14	1
Azedinha (O que é, benefícios e como prepara-la)	17/08/2021	20	1
Como Cultivar Azedinha	19/08/2021	18	1
Dente-de-Leão é PANC?	23/08/2021	18	2
Para que serve o Dente-de-Leão?	26/08/2021	12	1
Dente-de-Leão refogado	30/08/2021	17	1
Onde posso comprar PANC?	31/08/2021	10	0
Vamos conhecer o peixinho da horta	02/09/2021	9	1
O que você não sabia sobre as PANC e aprendeu na página?	08/09/2021	8	1
Vídeo sobre PANC do professor Fernando Santiago	10/09/2021	10	0
4 páginas do Instagram sobre PANC	11/09/2021	11	0

No dia 1 de setembro, foi liberado o link para o questionário quantitativo e qualitativo sobre a aceitação do público diante das informações compartilhadas. Participaram da pesquisa 41 seguidores, sendo a maioria do gênero feminino (80,4%), a idade dos participantes variou de 18 a 66 anos (Figura 1). Entre os participantes 70,7% já conheciam alguns tipos de PANC, como a Ora-pro-nóbis, que foi a mais citada, além dela foram citadas: Peixinho, Hibisco, Azedinha, Dente-de-Leão, Taioba, entre outras menos conhecidas (Figura 2).

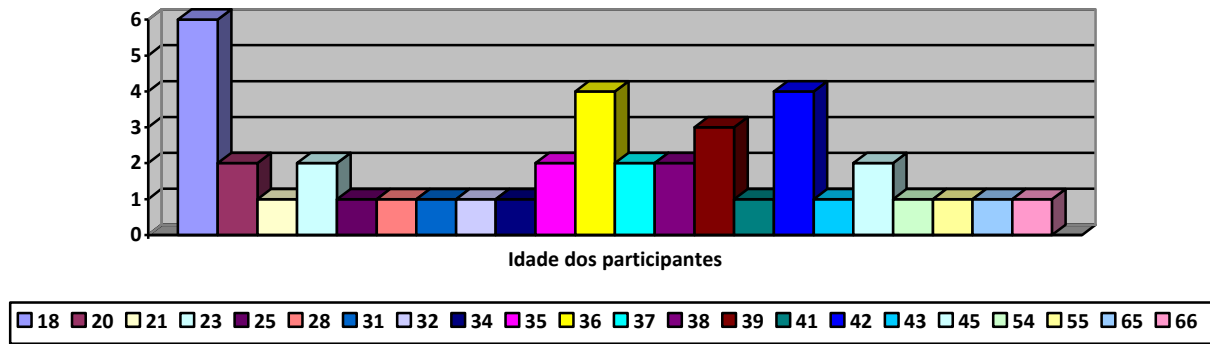


Figura 1 - Relação das idades dos participantes da pesquisa.

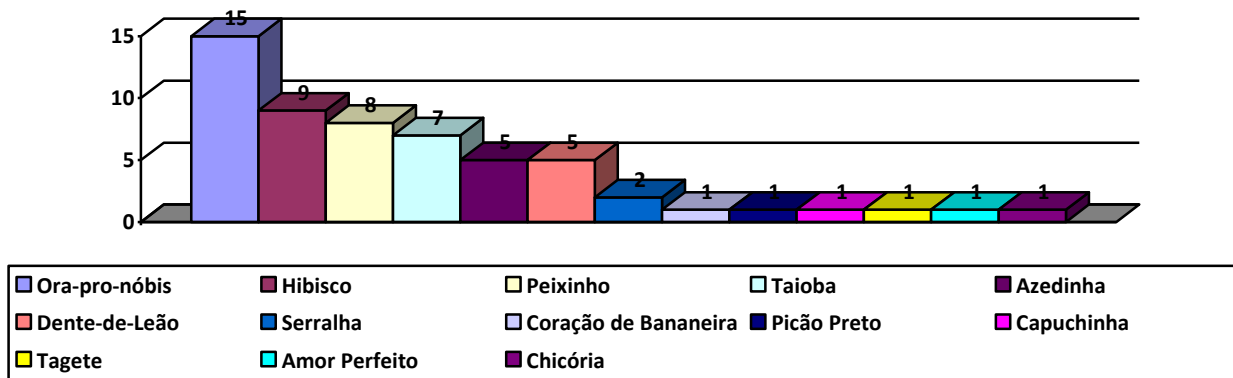


Figura 2 - PANC citadas no questionário.

Apesar da maioria dos participantes saberem da existência de algumas plantas alimentícias não convencionais, 53,6% não conheciam seus benefícios e 51% nunca haviam consumido as mesmas. Das 20 pessoas que já haviam consumido PANC, 15 preferiram sua composição em receitas ao invés de sua forma in natura, alegando ser mais saborosa e agradável ao paladar.

Quando se perguntou sobre a realização de receitas com PANC, 70% disseram nunca ter feito antes de participar do projeto, infelizmente apenas duas pessoas realizaram algum preparo alimentício após as postagens no Instagram. O restante (39 pessoas) justificou dizendo que não teve oportunidade de realizá-las.

Foi alcançado o número significativo de 100% dos participantes que alegaram que as redes sociais são um ótimo meio para divulgação de informações. Além disso, 83% (Figura 3) acharam que o conhecimento sobre PANC agregou em sua vida e cotidiano e 75,6% passaram a

pesquisar mais sobre o assunto, sendo que o público alegou estar satisfeito com a página no Instagram criada e não apresentou dúvidas sobre o conteúdo. Apesar da boa aceitação dos 41 seguidores entrevistados indicada no questionário, observa-se pela Tabela 1 que, nesse caso, a quantidade de curtidas e comentários não pode ser utilizada como um padrão de aceitação, já que o número de curtidas e comentários não atingiu nem 50% do total dos seguidores da página.

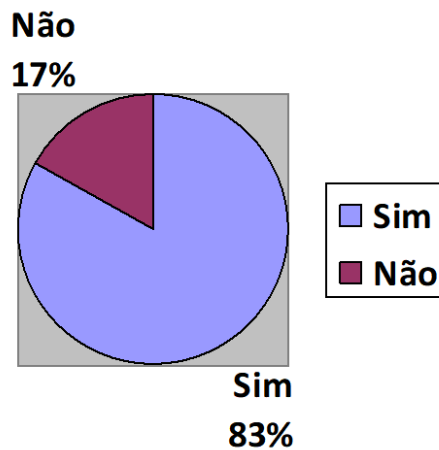


Figura 3 - Gráfico referente a pergunta “Você agregou ou agregaria as PANC em sua alimentação e cotidiano, após o conhecimento adquirido na página do Instagram?”.

A rede social Instagram é considerada a mais utilizada pela população, com mais de 90 milhões de usuários no Brasil, até mesmo para fins comerciais e de divulgação de informações (MORAES; FERREIRA; OLIVEIRA, 2021). Os autores Moraes, Ferreira e Oliveira (2021) ao estudarem o uso do recurso Stories para avaliação do conhecimento dos usuários do Instagram a respeito de PANC, com destaque para a planta ora-pro-nóbis, verificaram que existem muitos perfis que informam ou compartilham conteúdo sobre PANC, com significativa visibilidade pelo público, visto a crescente busca por melhores hábitos alimentares, podendo ser uma porta de entrada para a divulgação de informações cientificamente válidas e para a coleta de dados sobre a percepção do público em relação a essas plantas.

Dessa forma, acredita-se que através do projeto foi alcançado o objetivo, onde foi entregue um conteúdo de boa qualidade, cumprindo com a tarefa de agregar as PANC no cotidiano de mais indivíduos.

Além disso, a cartilha explicativa que foi disponibilizada cumpriu o objetivo de agregar ainda mais ao projeto, ajudando na fixação do conteúdo e popularização das plantas alimentícias não convencionais. Para conhecimento sobre a cartilha explicativa, acessar o link <https://drive.google.com/file/d/1m3qmsQh7783pDbQWJIXwPTUHAOh6aLZ5/view?usp=sharing>.

Conclusão

A página no Instagram se mostrou uma ferramenta bastante eficaz na disseminação de informações sobre PANC, as quais são extremamente importantes para a dieta humana. O público demonstrou estar satisfeito com a entrega do conteúdo, além do mesmo ter despertado grande interesse pelas plantas alimentícias não convencionais. Deste modo, confere-se a

importante funcionalidade das redes sociais de agregarem a saúde humana a partir da rápida e eficaz disseminação de informações.

E para contribuir ainda mais com a popularização e fixação dos conteúdos sobre PANC, entre os meses de outubro e dezembro, uma cartilha explicativa será elaborada com informações gerais sobre as PANC, tais como: tipos, benefícios, receitas e curiosidades, a qual será disponibilizada aos seguidores da página.

Referências bibliográficas

CRUZ, A. F.; SAVICKI, A.; FRENTZEL, A. E.; ADAM, I. P.; PRADO, L. O.; FRANQUETO, L.; BALB, M. E. Plantas alimentícias não convencionais: utilização das folhas de ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill Cactaceae) no consumo humano. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 21, n. 3, p. 19 -33, jul. – set., 2020. Acesso em: 28 maio 2021.

FINK, S. R.; KOZEN, R. E.; VIEIRA, S. E.; ORDONEZ, A. M.; NASCIMENTO, C. R. B. Benéficos das plantas Alimentícias não Convencionais - PANCs: Caruru (*Amaranthus viridis*), Moringa oleífera Lam. e Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill). *Edição especial de projetos integradores*, set. 2018. Acesso em: 2 jul. 2021.

JESUS, B. B. S. de; SANTANA, K. S. L. de; OLIVEIRA, V. J. S. de; CARVALHO, M. J. S. de; ALMEIDA, W. A. B. de. PANCs – Plantas Alimentícias não convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. *Enciclopédia Biosfera*, Centro Científico Conhecer, v. 17, n. 33, p. 309 - 322, set. 2020. Acesso em: 28 maio 2021.

KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I. S. V.; KEHL, L. C.; BRACK, P.; SILVA, D. B. da. *Plantas alimentícias não convencionais (PANCs): hortaliças espontâneas e nativas*. Cartilha online, 1º edição, UFRGS, 2015. Disponível em: <<https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2021.

MORAES, T. V. de; FERREIRA, J. P. G.; OLIVEIRA, K. G. N. Uso do recurso Stories para avaliação do conhecimento dos usuários do Instagram a respeito de PANCs, com destaque para a ora-pro-nóbis. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 8, 2021. Acesso em: 10 set. 2021.

¹Leticia Naomy Tasak, Técnica em Alimentos, leticianamyasaki0210@gmail.com;

²Livia Aparecida Salles Rodrigues, Técnica em Alimentos, livia.aparecida2310@gmail.com;

³Maira Oliveira Silva Pereira, Mestra em Ciências dos Alimentos e Técnica de Laboratório do IFSP, maira.silva@ifsp.edu.br;

^{1,2,3}Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo - Câmpus São Roque. Rodovia Prefeito Quintino de Lima, 2100, Paisagem Colonial - São Roque - SP.

Este artigo:
Recebido em: 10/2021
Aceito em: 03/2022

Como citar este artigo:

TASAKI, Letícia Naomy; RODRIGUES, Livia Aparecida Salles; PEREIRA, Maira Oliveira Silva. A importância da popularização das plantas alimentícias não convencionais frente a mudança de hábitos alimentares. *Scientia Vitae*, v.13, n.36, ano 9, p. 49-55, jan./fev./mar. 2022.