

# Plantas Alimentícias Não Convencionais! Alimentação saudável e Nutritiva

**Autores:** Clara Izabel Clem Aguiar e Sarah Lavínea Clem  
Madureira

**Prof. Orientadores::** Patrícia Coutinho Barbosa e Simone Rossi da Silva  
[patriciacoutinhobarbosa@yahoo.com.br](mailto:patriciacoutinhobarbosa@yahoo.com.br)



**SEMED**  
**ESCOLA MUNICIPAL**  
**OLGA BENÁRIO PRESTES**  
Macaé-RJ

## INTRODUÇÃO:

As PANC – Plantas Alimentícias não convencionais são denominadas por muitas pessoas como invasoras, ervas daninhas, matos, pois são espécies espontâneas que florescem em qualquer lugar, seja uma área cultivada, ou seja, um terreno baldio.

Além de um estudo voltado para a Biologia onde verificou-se os valores nutricionais e o estudo da botânica foi percebido a pouca interação na interdisciplinaridade, e a Geografia foi introduzida no projeto exatamente para poder ligar as áreas de pesquisa com as áreas de atuação, pois foi adquirido um vasto conhecimento de botânica e de nutrição, mas tinha pouca noção do como o ser humano estava inserido nesse conhecimento.

As PANC possuem tanto importância alimentar quanto como colaboradora para a preservação do meio ambiente. Como são plantas espontâneas, de fácil propagação e conseguem se manter em qualquer ambiente e ecossistema passaram a ser denominadas como ervas daninhas. A sua importância para a conservação do solo e do lençol freático é imensa, pois são plantas que colaboram para a permanência do ciclo hidrológico, mantém o solo seguro de chuvas constantes e abundantes evitando os movimentos de splash e colaborando para uma infiltração mais segura da água da chuva para o subsolo.

Com o objetivo de conhecer o perfil da Comunidade Escolar da Escola Municipal Olga Benário Prestes para iniciar o processo de divulgação do Projeto PANC, elaborou-se e aplicou-se questionário investigativo aplicados aos discentes e profissionais da educação, visando esclarecer a importância das PANC; mostrando os benefícios de uma alimentação mais saudável através da elaboração de Mídias sociais: Instagram e Facebook para divulgar o projeto junto à comunidade escolar, expandindo o público-alvo para além dos muros da escola.

O Projeto PANC – Plantas Alimentícias não Convencionais teve início no ano de 2019.

## MATERIAIS e MÉTODOS:

- ✓ Pesquisa bibliográfica sobre o tema PANC;
- ✓ Questionário Investigativo feito pelo Google Forms;
- ✓ Produção e Utilização das Mídias sociais: Instagram e Facebook;
- ✓ Caderno de receita III – edição vegana;
- ✓ O questionário investigativo continha algumas perguntas básicas como: o tipo de alimentação, se já ouviram falar sobre o termo PANC, se conheciam alguma das Plantas listadas. Além de divulgação semanal nas mídias sociais sobre as PANC.

## RESULTADO E DISCUSSÃO:

O grupo optou por fazer a divulgação em duas mídias sociais, o Instagram por ser algo mais dinâmico e por ter um público mais jovem que faz uso, nosso endereço: [https://instagram.com/alimentacaopancs?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/alimentacaopancs?utm_medium=copy_link) e o Facebook, que permite publicações mais longas, como vídeos maiores, informações e divulgações de conteúdos mais aprofundados e também porque o público que teria acesso seria de idade variada, <https://www.facebook.com/groups/3752033598228811>.

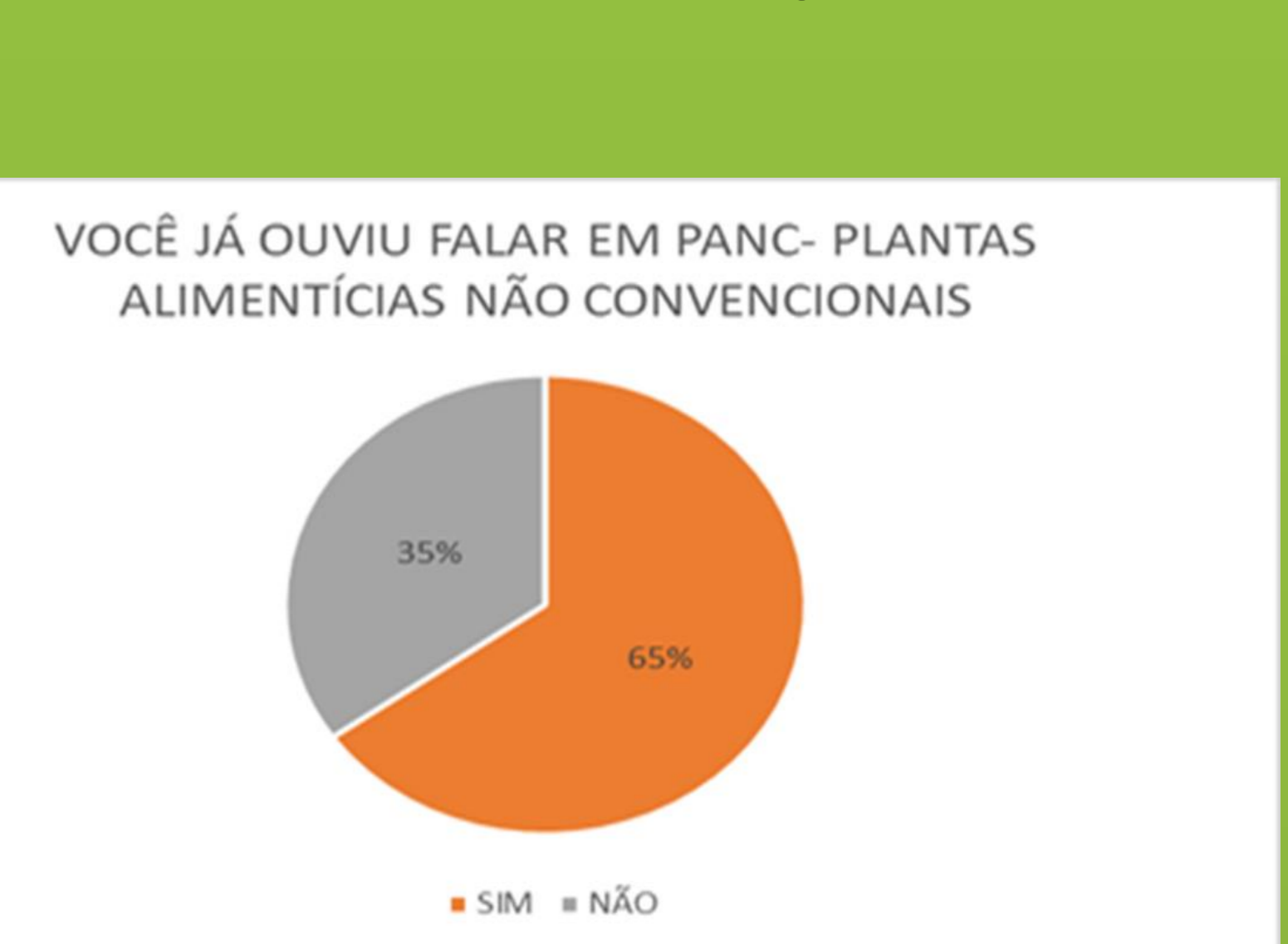
Ocorreu a elaboração da 3ª Edição do Caderno de Receitas, uma versão vegana.

A partir da análise dos resultados, concluímos a necessidade de aprofundar no conhecimento sobre o assunto PANC e sobre a comunidade. O uso das metodologias propostas neste trabalho possibilitou um maior conhecimento, principalmente através das mídias sociais criadas neste ano e do Caderno de Receitas – 3ª Edição.

**Gráfico 1 - Pesquisa feita com os alunos referente à pergunta:**



**Gráfico 2 - Pesquisa feita com os Profissionais de Educação referente à pergunta:**



## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Com a ampliação e o crescimento do projeto os alunos que estiverem sendo orientados agora ou futuramente irão aprender a desenvolver métodos e ações voltados para um crescimento do seu saber sobre o assunto e sobre a melhor forma de divulgar o que aprendeu para a comunidade se tornando disseminadores do tema.

O projeto em si busca aprofundar o máximo possível do conhecimento sobre o assunto e sobre a comunidade possibilitando um maior conhecimento através de palestras, mídias sociais, circuito pela área de cultivo e visualização dos mapeamentos das PANC nas áreas envolvidas.

E mesmo com a Pandemia da Covid 19, que impossibilitou ou limitou a execução de algumas etapas, temos perspectivas da completa execução com a volta das aulas presenciais, principalmente no tocante a áreas de cultivo e mapeamento das PANC.

## REFERÊNCIAS:

- ✓ BRASILESCOLA. *Plantas alimentícias não convencionais (PANCs)*. Disponível em: <<https://brasilescola.uol.com.br/saude/plantas-alimenticias-nao-convencionais>> pancs.htm Acesso: 12/07/2019.
- ✓ BIANCO, Leonardo de C. *Plantas Daninhas*. Edição do Autor. 2013. Lages, Santa Catarina. <[https://www.fcav.unesp.br/Home/departamentos/fitossanidade/leonardobiancodecarvalho/livro\\_plantasdanhinhas.pdf](https://www.fcav.unesp.br/Home/departamentos/fitossanidade/leonardobiancodecarvalho/livro_plantasdanhinhas.pdf)> Acesso em: 02/10/2021
- ✓ CARROLL, Stephen Dr; SMITH, Tony Dr. *Guia da Vida Saudável*. Orientação completa para toda a família: aprenda a melhorar a alimentação, manter a forma, reduzir o estresse e prevenir problemas de saúde. Editora Globo. 1995.
- ✓ KINUPP, Valdely F.; Lorenzi, Harri. *Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil*. Editora Plantarum. 01/01/2014.