



---

**CONGRESO  
IBEROAMERICANO**  
DE CIENCIA, TECNOLOGÍA,  
INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN

---

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVIEMBRE 2014

---

**CONGRESSO  
IBERO-AMERICANO**  
DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA,  
INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO

---

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVIEMBRE 2014

## **Alimentação Saudável no Programa “Preparando para a Aposentadoria”**

ANDRADE, LL; BAHIA, I; TERRA, C; PORTELLA, D; CARMO, E

## **Alimentação Saudável no Programa “Preparando para a Aposentadoria”**

ANDRADE, LL (Escola de Nutrição da UFBA; lilianlessa@hotmail.com); BAHIA, I (Coordenação de Desenvolvimento/ PRODEP da UFBA, ironbahia@gmail.com); TERRA, C (Coordenação de Desenvolvimento/ PRODEP da UFBA, limaterr@ufba.br); PORTELLA, D (Coordenação de Desenvolvimento/ PRODEP da UFBA, portella@ufba.br); CARMO, E (Coordenação de Desenvolvimento/PRODEP da UFBA, edmildes@ufba.br)

### **O Programa na Universidade**

A Universidade Federal da Bahia como centro de construção de conhecimento e, portanto respondendo à função social mais ampla, busca valorizar e melhorar a qualidade de vida dos seus servidores, mediante o desenvolvimento de ações de bem-estar. Atualmente possui no seu quadro funcional aproximadamente 3.167 técnico-administrativos e 2.299 docentes segundo dados do Sistema Integrado de Pessoal (Relatório SIP/SIAPE agosto/2014).

A criação da Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas (PRODEP) em 2002 reforçou a importância de políticas voltadas para os servidores, a exemplo da institucionalização do Programa de Preparação para a Aposentadoria com o objetivo de proporcionar aos pré-aposentados subsídios para a estruturação de um novo projeto de vida neste momento, com novas formas de realização profissional e satisfação pessoal.

Amparado pela Constituição Federal Brasileira (art. 230) e pela Política Nacional do Idoso (Lei nº 8842 de 04 de janeiro de 1994), tem como público-alvo, servidores docentes e técnico-administrativos que estejam há pelo menos três anos próximos à aposentadoria.

Para muitas pessoas, a interrupção da vida profissional pela aposentadoria resulta em desorganização individual, podendo levar a vários problemas, sendo de vital importância a prestação de esclarecimentos a respeito dos aspectos que envolvem esse afastamento definitivo até a preparação psicológica, buscando tornar esse momento de transição positivo. Daí a importância de ações educativas ou de propostas que os ajudem a preparar-se, valorizando o tempo livre e estimulando-os para a descoberta de novas possibilidades, que os levem a contribuir socialmente.

Inicialmente para uma melhor compreensão de todo o processo de concepção deste programa faz-se necessário situá-lo a partir da estrutura funcional dos técnicos que o conceberam.

Na estrutura organizacional da Universidade a Superintendência de Pessoal, durante muitos anos, foi o órgão que ligado à Administração Central responsável pela gestão dos processos administrativos e dentre eles a concessão dos benefícios previdenciários.

Assim, um servidor ao adquirir o direito de aposentar-se, dirigia-se ao referido órgão, munido da documentação necessária para iniciar seu processo de aposentadoria que após decorrido o prazo legal recebia sua documentação final. Entretanto, nos casos de

aposentadoria compulsória e por invalidez era necessário um atendimento mais especializado porque no que se refere à primeira situação, uma parte dos servidores permaneceram trabalhando até completar 70 anos mesmo tendo preenchido anteriormente todos os requisitos para aposentar-se. Tal situação pode retratar a dificuldade do indivíduo em encerrar um ciclo e iniciar outro de forma criativa e planejada.

Os profissionais de Serviço Social, que dentro da estrutura da Superintendência fazia parte da Seção de Assistência ao Servidor, diretamente subordinada à Divisão de Seleção e Aperfeiçoamento eram chamados a intervir nesses casos e a partir das situações vivenciadas cotidianamente iniciou-se um estudo mais detalhado da situação, baseando-se em pesquisas sobre experiências semelhantes e bibliografias, que tratassem do tema Preparação para a Aposentadoria como uma demanda posta naquele momento.

Em 2002, com a criação da Pró-Reitoria de Desenvolvimento de Pessoas, uma equipe composta por três assistentes sociais e uma socióloga elaborou o Programa de Preparação para a Aposentadoria, a partir da prática profissional e de pesquisa bibliográfica disponível.

Assim, na tentativa de sensibilizar a comunidade universitária sobre a aposentadoria foi realizado um encontro com os aposentados do ano de 2003, que pretendia dar início às ações voltadas para esse segmento e em seguida atingir o foco principal: os pré-aposentados aproveitando o contexto favorável de implantação da Política de Recursos Humanos na universidade. Nos anos seguintes outras ações pontuais aconteceram: um Seminário sobre Aposentadoria e Qualidade de Vida e um Workshop para discussão e reflexão sobre a necessidade de criação de mecanismos que possibilitem um desligamento institucional mais planejado e, portanto menos danoso.

No ano de 2006, a criação do Núcleo de Qualidade de Vida no Trabalho (NQVT), dentro da estrutura da Coordenação de Desenvolvimento Humano (CDH) da PRODEP, garantiu a institucionalização deste programa e de outros que tratam da melhoria do bem-estar.

No ano de 2007 o programa foi implantado com a seguinte estrutura:

- 1ª etapa: Realização de um Workshop tendo como objetivo apresentar o programa e levantar os dados que serviriam de subsídios para estruturação da segunda etapa;
- 2ª etapa: Realização das oficinas socioeducativas definidas pelo grupo: Oficina de Construção do Projeto de Vida Pós-carreira, Alimentação Saudável, Alongamento, Dança de Salão, Movimento em Bioenergética e Arte em cerâmica
- 3ª etapa: Realização de entrevistas de acompanhamento dos participantes que concluíram o programa, com o objetivo de conhecer a situação atual e qual a contribuição dada pelo programa no momento de mudança.

Ao final da primeira etapa, o programa recebeu a nomenclatura de Planejando seu Futuro.

Algumas mudanças ocorreram em virtude das avaliações constantes por parte da equipe técnica, dentre elas a introdução de novas temáticas, tais como Administração

das finanças, Empreendedorismo, Saúde e Envelhecimento e a ampliação do público-alvo (inserção dos aposentados recentes). Definiu-se também por outra alteração na metodologia de realização das atividades optando-se pela abertura de novas inscrições.

A divulgação é feita através dos meios de comunicação institucionais: internet (site da PRODEP), lista geral de e-mails da Universidade, cartazes, folders, reuniões com representantes de unidades/órgãos.

Em decorrência do pequeno número de participantes nas oficinas outra modificação se fez necessária para que se pudesse ter uma proporção satisfatória na relação custo/benefício. Assim, no ano de 2009 foi realizada uma nova redefinição na estrutura do programa, que passou a se constituir de duas oficinas com foco nos aspectos psicológicos, biológicos e sociais buscando relacionar os aspectos do envelhecimento, da aposentadoria e a transição do trabalho para um novo projeto de vida.

Levando-se em consideração as especificidades e a subjetividade inerentes ao tema, definiu-se por ampliar a divulgação do projeto para além do público alvo, buscando minimizar as resistências, o preconceito, bem como sentimentos de rejeição que pudessem surgir por parte daqueles servidores em vias da aposentadoria. Dessa forma, as demais oficinas foram abertas a toda comunidade universitária.

Uma estratégia importante para viabilizar a realização das atividades previstas é a parceria com os demais órgãos e unidades de ensino da Universidade, as quais disponibilizam profissionais e espaço físico adequado para a realização de palestras e oficinas, a exemplo da Escola de Nutrição, da Escola de Administração, do Serviço Médico Universitário e do Pavilhão de Aulas da Federação.

Neste momento, será apresentada a experiência com uma das docentes da Escola de Nutrição da UFBA, Lílian Lessa Andrade, que já realizou diversas apresentações e oficinas neste Programa.

### **A experiência sobre Alimentação Saudável**

Dentre as temáticas abordadas, conforme apresentado anteriormente, a Alimentação Saudável sempre fez parte da programação e, quando possível, as vagas eram ampliadas para toda a comunidade universitária. Inicialmente as atividades desenvolvidas ocorriam numa sala comum, não permitindo a manipulação de alimentos. Buscando tornar mais interativa a apresentação, algumas atividades práticas com dinâmicas relacionadas à alimentação saudável foram desenvolvidas. Num segundo momento, passamos a realizar também oficinas de preparo de alimentos saudáveis, atendendo ao pedido dos participantes.

Uma questão fundamental para o desenvolvimento das atividades relacionadas à Alimentação Saudável, sempre foi colocar em discussão o tema da consciência alimentar, bem como buscar contribuir para que o conhecimento acerca dos alimentos, e reflexões sobre como os alimentos interagem com o organismo de cada um, pudesse melhorar os hábitos alimentares (COURY, 2004).

Iniciamos a participação em 2008, com o tema “Alimentação X Qualidade de vida”. Na oportunidade, discutimos acerca do conceito de qualidade de vida para cada um dos participantes e sua relação com a alimentação. O conceito de qualidade de vida foi construído coletivamente, a partir de reflexões quanto aos fatores que interferem, e o

quanto ou como podemos transformar o que ainda impede que tenhamos uma vida com mais qualidade. Dentre as questões levantadas, seguimos com as contribuições que a alimentação pode trazer para a saúde e bem estar. Discutimos sobre hábitos alimentares e as considerações gerais quanto à alimentação saudável, refletindo sobre as Leis da Alimentação propostas por Pedro Escudero, em 1937: quantidade, qualidade, harmonia e adequação. Buscando refletir sobre a relação entre quantidade e diversidade de alimentos necessários ao nosso corpo, apresentamos e discutimos os conteúdos da pirâmide dos alimentos, a qual foi adaptada aos hábitos alimentares nacionais, descrita na Figura 1 abaixo.

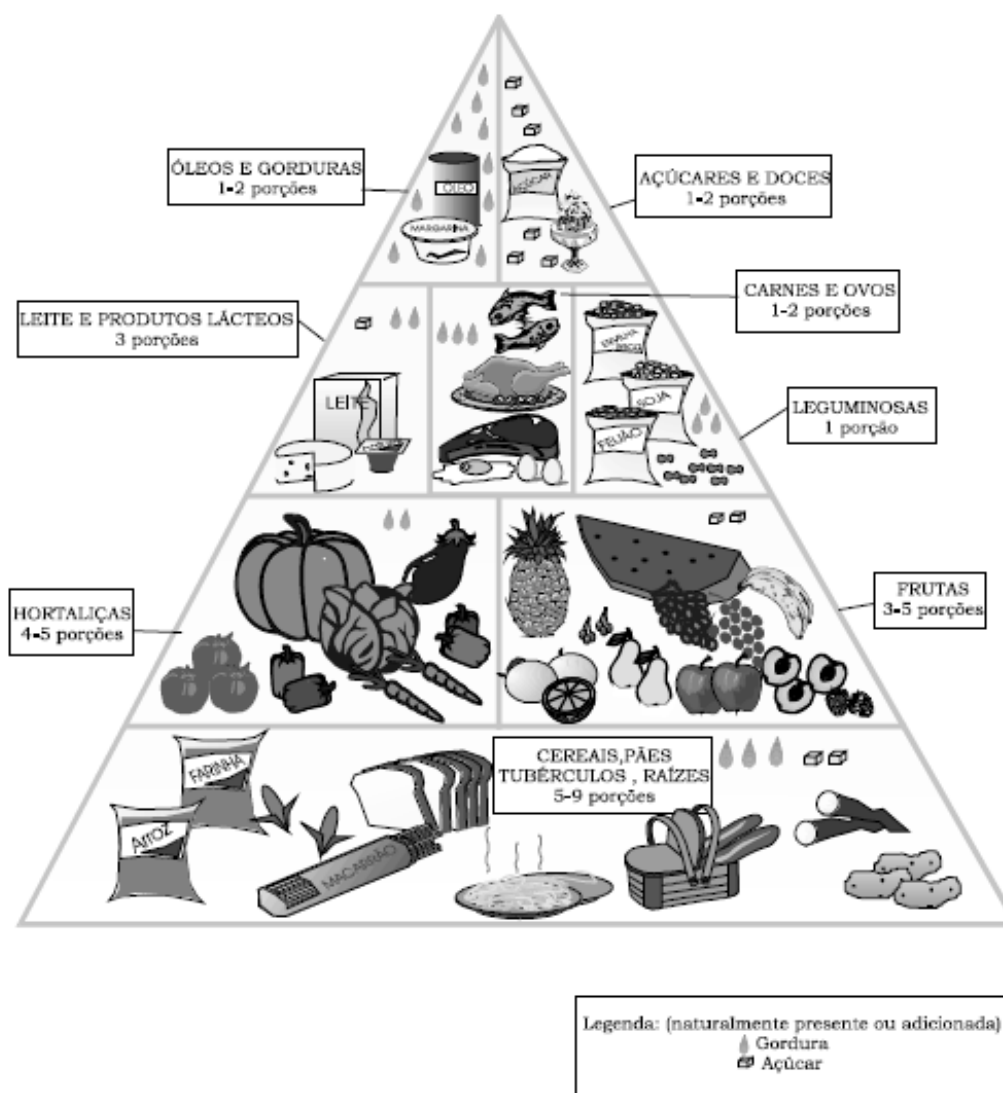
Apresentamos a pirâmide, esclarecendo que seu objetivo não era hierarquizar os alimentos, mas aproveitar uma estrutura piramidal para tratar da relação quantidade e diversidade de alimentos. Cada um dos quatro andares da pirâmide é preenchido por grupo de alimentos que têm características semelhantes, sendo o inferior composto por alimentos ricos em carboidrato – que são fonte de energia, a exemplo dos cereais, raízes e tubérculos, bem como seus derivados (arroz, trigo, aveia, milho, aipim, mandioca, batatas e seus derivados como macarrão, biscoitos, pipoca, fubá, farinhas, beijus, dentre outros mais específicos de algumas regiões brasileiras).

O andar seguinte é subdividido em dois espaços, com frutas e hortaliças, respectivamente. Estes alimentos são considerados alimentos reguladores, pois apresentam quantidade significativa de vitaminas, minerais e água, que auxiliam na regulação dos processos metabólicos do organismo, bem como na motilidade intestinal.

No andar seguinte, estão dispostos os alimentos cujo nutriente principal é a proteína. Este andar é subdividido em três espaços, um deles com alimentos vegetais fontes de proteína, a exemplo das castanhas e leguminosas como feijão e soja; na parte central os alimentos derivados dos animais como leite, queijos, iogurtes e ovos e o terceiro espaço composto das carnes animais e seus derivados. Este andar representa os alimentos que são considerados construtores, que auxiliam na construção e reparo das células, função primordial das proteínas.

O quarto e último andar é subdividido em duas partes, com alimentos que são energéticos extras, ou seja, alimentos que são extraídos de outros, concentrando açúcares e açucarados de um lado e os óleos e gorduras de outro. Por estarem presentes nos demais alimentos da pirâmide, seu consumo recomendado é quantitativamente menor e, em relação à composição, apresentam maior quantidade de nutrientes que fornecem energia (BRASIL, 2008).

Muitas dúvidas foram aparecendo e a partir das mesmas seguíamos a discussão, com esclarecimentos técnicos, bem como acolhendo as percepções individuais sobre cada questão. Dentre as questões, estavam: o que significa uma porção? Uma porção é a mesma para todas as pessoas? Qual é a diferença entre porção de alimentos embalados e demais alimentos comprados nas feiras? A partir dessas demandas outras ideias de temas surgiam e, sempre que possível, passavam a incorporar o próximo tema, quando não era possível discutir completamente na atividade.



**Figura 1** – Pirâmide alimentar adaptada (Fonte: PHILIPPI, 1999)

Em 2009 realizamos novamente outra atividade, desta vez o tema sugerido pela equipe organizadora foi “O pão nosso de cada dia”, tendo como proposta discutir as práticas alimentares cotidianas e os seus impactos na saúde. Na atividade relembramos alguns conceitos sobre os princípios gerais da alimentação saudável, considerando a quantidade e a qualidade dos alimentos, a partir das necessidades e hábitos alimentares dos presentes, sendo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008) uma das referências importantes. Em seguida os participantes foram convidados a registrar em formulário próprio e analisar sua alimentação cotidiana, buscando a construção de conhecimento sobre a função dos alimentos para desenvolver autonomia nas escolhas alimentares.

Outra atividade realizada foi a construção coletiva de um painel com rótulos de alimentos, no intuito de provocar reflexão sobre os ingredientes dos alimentos, e as impressões/preconceitos sobre os mesmos, tais como: o que considero saudável num alimento? Eu reconheço todos os ingredientes e aditivos presentes nos alimentos industrializados que consumo? O apelo comercial dos rótulos de alimentos garante

que o alimento seja saudável? Os alimentos *diet* e *light* servem para a mesma coisa? E a nova categoria comercial Zero, o que significa? Quem precisa deles? Quem deve ou não deve consumi-los? Assim, foram distribuídos diversos rótulos e solicitado que fosse avaliado e posteriormente fixado com adesivo em um dos lados do painel: de um lado os rótulos que correspondiam a alimento saudável e do outro lado a alimento não saudável.

Em seguida discutimos sobre cada um dos rótulos dos alimentos, construindo coletivamente se aquele alimento seria considerado saudável pelo grupo. Muitas impressões interessantes foram apresentadas, nos levando à reflexão de que a indústria alimentícia valoriza determinados componentes considerando o interesse comercial, mas que devemos avaliar o alimento como um todo para caracteriza-lo, e ter uma escolha mais consciente e individualizada, pois o alimento pode ser saudável para uma pessoa e não para outra. Refletimos ainda sobre o que são e para quem serve os alimentos *diet*, *light* e zero. Será que estes três são indicados para a perda de peso, ou para prevenir o aumento excessivo de peso? Discutimos sobre os alimentos e atitudes que contribuem para uma vida saudável até a terceira idade.

Uma das conclusões que chegamos é que não é apenas o alimento em si que é bom ou ruim, a sua relação com a pessoa também contribui para esse conceito. Um alimento pode ser bom para uma determinada pessoa e responsável por alterações metabólicas para outras, ou mesmo desnecessário para outras. Ficamos com a percepção de que importa avaliarmos nossas escolhas alimentares, bem como a necessidade de maior atenção às informações do rótulo dos alimentos. Foi salientado pelos participantes como nos enganamos com as informações e como é importante compreender a mensagem que o rótulo transmite.

Essas discussões reforçam o quanto circulamos sobre o tema Alimentação Saudável, retornando ao ponto inicial de reflexão sobre consciência alimentar, em que a responsabilidade quanto à determinação de alimento saudável não é apenas da indústria, uma vez que o alimento é também mercadoria, mas sim que devemos dialogar com essas informações de maneira crítica e reflexiva, não esquecendo que o alimento é prazer e é socialização, e não isolamento e obrigação. Traz porém consigo a responsabilidade quando se reflete que a comodidade de aceitar o que a indústria alimentícia vende como saudável, pode trazer consequências diversas daquelas que o consumidor pode obter. Podemos e devemos comer o que queremos, mas não precisamos nos deixar iludir com as aparências de alguns rótulos de alimentos.

Em 2012 retomamos a atividade com a apresentação do tema: “Alimentação, saúde e envelhecimento”. Neste momento, iniciamos conversando sobre o envelhecimento ser parte do ciclo dos seres vivos, e sobre os impactos sociais e de saúde que nos mobilizam para esta discussão, com a desvalorização do idoso. Além dessa questão da desvalorização, apresenta-se também na mídia de maneira geral e subliminar, o discurso de que o envelhecimento é um mal que deve ser combatido a todo custo, pois a beleza e saúde são relacionadas à juventude perpétua e qualquer atitude é válida para se manter com uma aparência mais jovem. Passamos então a dialogar sobre o envelhecimento natural e o envelhecimento precoce (CUPARI,2005; PASCHOAL; NAVES; FONSECA, 2007).

Foram apresentados alguns alimentos, que tem sido pesquisados com o objetivo de prevenir esse envelhecimento precoce (PASCHOAL, 2007), bem como manter ou melhorar a funcionalidade orgânica. Diversos alimentos naturais, que compõem a alimentação dos brasileiros, tem apresentado ação funcional comprovada, dentre eles

maçã, alho, cebola, uva roxa, brócolis, feijão, maracujá, dentre outros, apresentando nos moldes da ciência materialista, o que Hipócrates já havia considerado, quanto ao alimento ser o medicamento e o medicamento ser o alimento e a alimentação natural já traz desde muito tempo. Esse conceito de alimento funcional foi discutido, salientando-se que, quanto mais naturais, a maioria quase absoluta dos alimentos tem uma função importante na prevenção, promoção e manutenção da saúde, bem como no tratamento e cura de doenças, uma vez que nossas células desenvolvem suas funções regulares com os componentes fornecidos pelos alimentos (ZERAİK, 2010).

Outro assunto bastante discutido neste encontro foi a relação dos alimentos e nutrientes com a memória, em especial os alimentos que tem função antioxidante como a uva roxa e algumas similaridades que podem haver com outras frutas como o açaí, a jabuticaba e o jamelão (FRANZ, 2011, VASCONCELOS, 2006).

Houve também o diálogo sobre a obesidade, refletindo sobre algumas de suas causas e os diversos efeitos individuais e sociais. A globalização alimentar e seus possíveis impactos (GÔES, 2010; SANTOS, 20080; CUPARI, 2005).

Neste dia fizemos também a degustação de um suco de uva integral, sem adição de açúcar e conservantes, e refletimos sobre o custo real deste produto, comparado a outros néctares de uva que apresentam na composição água e açúcar adicionados, além de aditivos alimentares, algumas marcas. Considerando a ausência de estrutura adequada, não pudemos desenvolver outras atividades relacionadas ao preparo dos alimentos, ficando como possibilidade para outra oportunidade (VASCONCELOS, 2006).

Em 2013, tivemos duas atividades, sendo a primeira com o tema Aproveitamento Integral dos Alimentos e sua relação com a sustentabilidade. Nesta oportunidade a Escola de Nutrição da UFBA já estava com estrutura física à disposição para utilizarmos o espaço.

A primeira atividade foi realizada em auditório, com o tema do aproveitamento integral dos alimentos. Muitos depoimentos surgiram, com a demonstração de que precisávamos avançar tanto no discurso quanto na prática de uma alimentação saudável e sustentável. A demanda dos participantes foi que pudéssemos vivenciar o preparo de alimentos aproveitando-os integralmente, pois discutimos quanto aos impactos da produção excessiva de resíduos, desperdícios de alimentos e nutrientes e as perdas econômicas, sociais e nutricionais, quando não se aproveita integralmente os alimentos. Muitas foram as experiências relatadas, sendo firmado um compromisso de transformar esse diálogo em prática, para apreciarmos coletivamente essas experiências de aproveitamento integral dos alimentos.

Foi lembrado pelos presentes, seus hábitos alimentares de infância, e as mudanças ocorridas com o passar do tempo, bem como os significados para cada um em relação a isto. Diversas receitas foram relatadas, com ingredientes regionais pouco consumidos atualmente, como o fruta-pão. A teorização e o diálogo não deram conta da demanda, uma vez que todos ficaram muito interessados em colocar em prática essas lembranças, socializando suas experiências, bem como rever suas práticas em prol da melhoria da alimentação, a partir da incorporação de novos hábitos alimentares, ou mesmo retomando o consumo de alimentos que lhes traziam boas lembranças sociais e sensoriais.



Agendamos a realização de Oficina no laboratório da Escola de Nutrição da UFBA. Neste encontro preparamos alguns pratos aproveitando partes comumente descartadas dos alimentos: 1 - Cortadinho da entrecasca de melancia; 2 - Farofa de talos de hortaliças e bagaço de cenoura; 3 - Petisco de semente de abóbora e com as partes comumente aproveitadas fizemos: 1 – sopa de abóbora; 2 - Suco de melancia e 3 - Sumo de cenoura com couve e maçã. É impressionante o efeito mobilizador que a experiência tem sobre as pessoas – o conhecimento despertando sentimento e práticas, vislumbrando maior equilíbrio entre o homem e a natureza.

Em uma oficina não foi possível desenvolver todas as preparações pretendidas e ficamos motivados para dar continuidade a essas práticas nas residências, bem como foi demonstrado o interesse em encontrar novas possibilidades de melhoria da alimentação, aproveitando integralmente os alimentos e os recursos naturais. Diversas receitas não puderam ser desenvolvidas em função do tempo, ou alimentos que não estavam na época. Foi então agendada outra oficina dois meses depois, continuando a temática do aproveitamento integral dos alimentos. Na oportunidade preparamos: 1- ensopado de jaca verde; 2 – beijus de goma de mandioca, coloridos com sumo de verduras (cenoura, couve, manjeriço e beterraba), e adicionamos recheios doces e salgados nos beijus. Experimentar alimentos saudáveis e saborosos parece ser exceção, num contexto em que consideramos que tudo que é gostoso não é saudável, mas na realidade percebemos que as vezes não damos valor aos alimentos simples, que são saborosos e saudáveis.

Em todas as oficinas realizadas, o processo de sensibilização partiu do diálogo sobre os hábitos cotidianos, as influências para as modificações do consumo alimentar, buscando ressaltar a importância da consciência alimentar para uma vida mais saudável.

### **Considerações finais**

A Universidade, enquanto espaço de convivência, produção e difusão de saberes, deu um passo importante ao atender seus servidores num momento de desligamento da vida laboral, suscitando novas perspectivas e possibilidades para aqueles que já contribuíram com sua força de trabalho. Essa construção do Programa Preparando para a Aposentadoria tem agregado pessoas e condições para melhorar a qualidade de vida deste grupo populacional.

Diversamente do que se tem construído de imagem negativa, considerando o idoso como inválido, essa experiência vem reforçar que pessoas com vivência e conhecimento podem e devem participar de grupos sociais e de aprendizagem, uma vez que têm muito a contribuir com o coletivo. Não se trata apenas de uma ocupação para os que estão em vias de se aposentar, mas a perspectiva de diversificar o investimento em seu tempo de maneira produtiva, construtiva, pró ativa e saudável.

Dentre as diversas atividades desenvolvidas, a experiência com a alimentação saudável nos faz refletir sobre o quanto sabemos e vivenciamos sobre a comida cotidiana e a influência da mídia nas escolhas alimentares. O público está em busca de orientação para um viver mais saudável e com mais qualidade e prazer, verdadeiramente.

Todos aprendem quando compartilhamos nossas experiências. No caso da experiência em questão, há uma motivação em especial, além de aprender, ainda degustamos o resultado desse aprendizado, reconhecendo que uma alimentação

saudável é também saborosa e sustentável – eis a consciência alimentar se praticando.

## Referências

Brasil (2008). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável* / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília : Ministério da Saúde.

COURY, S. T.(2004) *Nutrição vital: uma abordagem holística da alimentação e saúde*. Brasília: LGE Editora.

CUPPARI, L. (2005) *Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto*. 2ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole.

FRANZ, M. (2011) “Alimentos para o cérebro”. *Scientific American*. Março.

BRASIL. (1994) Lei nº 8842 - Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, 04.01.1994

PASCHOAL, V.; NAVES, A.; FONSECA, A.B.B.L.(2007) *Nutrição Clínica Funcional: dos princípios à prática clínica*. São Paulo: Valeria Paschoal Editora LTDA.

PHILIPPI, S. T. (1999) Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, 12(1): 65-80, jan./abr.

UFBA (2014) Relatório SIP/SIAPE agosto/2014.

SANTOS, L. A. da S.(2008) *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador - Bahia*. / Ligia Amparo da Silva Santos. - Salvador : EDUFBA.

VASCONCELOS, M. I. L. (2006) *Alimentando sua saúde*. São Paulo: Varela.

ZERAIK, M. L. et al.(2010) Maracujá: um alimento funcional? *Revista Brasileira de Farmacognosia/Brazilian Journal of Pharmacognosy*. 20(3): 459-471, Jun./Jul.

GÓES, J. A. W. (2010). *Fast food: um estudo sobre globalização alimentar*. Salvador: EDUFBA.