

 Mariana Fernandes Brito de Oliveira¹

 Luciana Azevedo Maldonado²

 Silvia Cristina Farias³

 Carla Adriano Martins¹

 Jorginete de Jesus Damião²

 Rute Ramos da Silva Costa⁴

 Fernanda Amorim de Moraes Nascimento Braga⁵

 Letícia Ferreira Tavares⁶

 Elisa Maria de Aquino Lacerda⁷

 Inês Rugani Ribeiro de Castro²

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Alimentação Coletiva. Macaé, RJ, Brasil.

² Universidade do Estado do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição, Departamento de Nutrição Social. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

³ Universidade do Estado do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

⁴ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Saúde Coletiva. Macaé, RJ, Brasil.

⁵ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, Instituto de Alimentação e Nutrição, Programa de Nutrição e Dietética. Macaé, RJ, Brasil.

⁶ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Departamento de Gastronomia. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

⁷ Universidade Federal do Rio de Janeiro^{ROR}, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Departamento de Nutrição e Dietética. Rio de Janeiro, RJ, Brasil.

Financiamento: O projeto contou com o apoio financeiro do CNPq, Chamada CNPq/MS/SCTIE/DECIT/SAS/ DAB /CGAN N° 13/2017 - Pesquisas em Alimentação e Nutrição, processo número 408398/2017-5.

Correspondência

Mariana Fernandes Brito de Oliveira
marianafbo@gmail.com

Desenvolvimento de vídeos curtos como estratégia de educação alimentar e nutricional para promoção da culinária doméstica

Development of short videos as a food and nutrition education strategy to promote home cooking

Resumo

Introdução: Documentos orientadores de alimentação adequada e saudável destacam a importância da culinária doméstica para sua promoção. Vídeos educativos vêm sendo utilizados como estratégias de educação alimentar e nutricional e são promissores para a abordagem da culinária doméstica. **Objetivo:** Apresentar o percurso metodológico de construção da websérie "Cidinha dá Jeito" e analisar a convergência dos conteúdos dos episódios com os guias alimentares brasileiros e com o Modelo Conceitual de Autonomia Culinária (MCAC). **Métodos:** Na primeira fase, elaboração da websérie, foram conduzidas seis etapas: escolha das bases conceituais; definição do público de interesse; elaboração preliminar de temas e conteúdos dos vídeos; oficinas de escuta; sistematização das contribuições, versão final dos temas e conteúdos e elaboração dos roteiros; e definição da plataforma virtual para divulgação e produção dos vídeos. Na segunda fase, analisou-se a convergência dos conteúdos dos episódios com os guias alimentares e o MCAC. **Resultados:** Após quatro oficinas de escuta com o público de interesse e especialistas, foi desenvolvida uma websérie composta por 21 episódios com recursos para acessibilidade comunicacional, cada um com duração de até sete minutos, tendo como audiência prioritária famílias de baixa renda e usuárias do Sistema Único de Saúde. Em abril de 2024, a websérie registrou 20.773 visualizações no canal do YouTube®. Os conteúdos dos guias alimentares brasileiros e do MCAC permeiam todos os episódios. **Conclusão:** A websérie, com potencial de amplo alcance e avanços na acessibilidade, busca reconhecer a complexidade da culinária e favorecer a implementação das recomendações sobre alimentação adequada e saudável.

Palavras-chave: Filme e Vídeo Educativo. Multimídia. Acessibilidade aos meios Eletrônicos. Educação Alimentar e Nutricional. Culinária.

Abstract

Introduction: Guidelines for adequate and healthy nutrition emphasize the importance of home cooking for its promotion. Educational videos have been used as strategies for food and nutrition education and show promise for addressing home cooking.

Objective: To present the methodological process of constructing the web series "Cidinha dá Jeito" ("Cidinha Makes It Work") and to analyze the convergence of the episode contents with Brazilian dietary guidelines and the Conceptual Model of Cooking Autonomy (CMCA). **Methods:** In the first phase, the web series development, six steps were conducted: choosing the conceptual foundations; defining the target audience; preliminary development of themes and video content; listening workshops; systematization of contributions, final version of the themes and content and

Editor Associado

-  Cristiane Marques Seixas
-  Juliana Pereira Casemiro
-  Luciana Azevedo Maldonado
-  Maria Fátima Garcia Menezes

development of the scripts; and defining the virtual platform for dissemination and video production. In the second phase, the convergence of the episode contents with the dietary guidelines and the CMCA was analyzed. **Results:** After four listening workshops with the target audience and specialists, a web series comprising 21 episodes with communication accessibility resources was developed, each episode lasting up to seven minutes, with low-income families and users of the Unified Health System as the primary audience. In April 2024, the web series recorded 20,773 views on the YouTube® channel. The content of the Brazilian dietary guidelines and the CMCA permeates all episodes. **Conclusion:** The web series, with its potential for broad reach and advancements in accessibility, aims to acknowledge the complexity of cooking and support the implementation of recommendations for adequate and healthy eating.

Keywords: Educational Film and Video. Multimedia. Accessibility to Electronic Media. Food and Nutrition Education. Cooking.

INTRODUÇÃO

A culinária doméstica é uma prática complexa, pois não depende somente de habilidades manuais. Ela envolve a interação de fatores que operam em distintos níveis, compreendendo tanto questões ligadas aos indivíduos e seu contexto familiar, quanto questões mais externas. Fatores como gênero, raça, disponibilidade de tempo, emprego, rede de apoio familiar, cultura e acesso aos alimentos são igualmente determinantes para essa prática.^{1,2}

Neste contexto, a sobrecarga de trabalho que recai sobre boa parte das mulheres, uma vez que trabalham quase o dobro do tempo que os homens em afazeres domésticos, se coloca como um grande desafio.³ As pessoas, geralmente mulheres, mesmo que desempenhem trabalho remunerado, quando em suas casas, cozinham ao mesmo tempo em que realizam atividades não relacionadas ao preparo de alimentos, como cuidados com a casa e com a família.^{4,5}

Longas jornadas de trabalho fora do lar, grande tempo de deslocamento entre a casa e o trabalho e, em algumas realidades, habilidades culinárias insuficientes, têm potencializado o uso de alimentos de conveniência prontos ou pré-prontos para o consumo.^{2,6-10} O consumo excessivo desses alimentos tem sido reconhecido como uma das causas da pandemia de obesidade e do aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis na população.¹¹⁻¹⁶

Nessa perspectiva, a culinária doméstica, cuja prática vem sendo associada à melhor qualidade da alimentação,^{2,17} é uma das formas de propiciar a concretização das recomendações nutricionais apresentadas nos documentos orientadores de alimentação saudável, ainda que boa parte dos guias alimentares do mundo não dê a devida visibilidade ao tema.¹⁸ Assim, tornar a culinária prática e adequada à realidade da família é uma forma de viabilizá-la, especialmente neste momento de transição culinária, caracterizada pelo uso de habilidades mais simples para preparar, em casa, alimentos de conveniência prontos ou pré-prontos para o consumo.^{5,6}

No Brasil, documentos orientadores como o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (Marco de EAN),¹⁹ o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)²⁰ e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (GACB2A)²¹ destacam a culinária doméstica e as habilidades culinárias como práticas e competências emancipatórias para a promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS). Também apontam a importância da alocação de tempo para a alimentação, planejamento das compras e preparo de alimentos, além da divisão, entre os membros das famílias, da responsabilidade por todas as atividades relacionadas à alimentação.¹⁹⁻²¹

Além de garantir uma abordagem que faça sentido para o cotidiano das famílias, outro desafio consiste no desenvolvimento de estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de alcance populacional, voltadas ao encorajamento das habilidades e práticas culinárias. Nesse contexto, a internet se destaca como meio de educação em saúde,^{22,23} sendo o acesso por meio do celular o mais comum na população brasileira.²⁴

Por se aproximarem da realidade dos indivíduos e refletirem a cultura atual, estratégias de intervenção em saúde que utilizem a internet como um dos meios de comunicação têm sido encorajadas.^{22,25,26} O campo da Alimentação e Nutrição vem incorporando essa prática.²⁷⁻³⁰ A internet e as redes sociais permitem acesso instantâneo a informações sobre saúde e alimentação, muitas vezes sem respaldo científico sobre sua veracidade. A busca *on-line* por conhecimento faz com que os profissionais de saúde e nutrição se adaptem ao uso da tecnologia e inovem as formas de divulgação dos conhecimentos para promoção da saúde.

Recentemente, cursos integrados sobre nutrição e culinária, disponíveis na forma de vídeos em plataformas abertas de aprendizado *on-line*, demonstraram potencial de sensibilização para mudanças comportamentais alimentares positivas em geral³¹ e, especificamente, na composição das refeições,³² no aumento do consumo de frutas e hortaliças, das habilidades culinárias e dos conhecimentos sobre alimentação.²⁷⁻³⁰ Embora as potencialidades dessa tecnologia sejam evidentes, é importante reconhecer os desafios que podem surgir, principalmente no que tange ao engajamento ao conteúdo publicizado, que pode reduzir sua eficácia e o alcance do público-alvo. Todavia, por meio das métricas disponibilizadas pela plataforma digital de compartilhamento de vídeos, que identificam retenção do público, o perfil dos usuários, número de visualizações e média de tempo de visualização de cada vídeo, é possível verificar que as mensagens educativas alcançaram os usuários.^{31,32}

Visando aproveitar a oportunidade que a internet possibilita para compartilhar informações em saúde,^{33,34} de 2017 a 2020, as autoras deste artigo desenvolveram um projeto de pesquisa sobre culinária doméstica que teve como produto principal a websérie de vídeos “Cidinha dá Jeito”, um recurso audiovisual, digital e apresentado em episódios curtos. Essa websérie é protagonizada por uma personagem mulher, negra e da periferia, e é dirigida a famílias de baixa renda e usuárias do Sistema Único de Saúde, com destaque para os membros da família que preparam as refeições e/ou que cuidam de crianças menores de dois anos de idade. O presente artigo tem como objetivos apresentar o percurso metodológico da construção dessa websérie e analisar a convergência dos conteúdos de seus episódios com os guias alimentares vigentes no Brasil^{20,21} e com o Modelo Conceitual de Autonomia Culinária (MCAC).^{1,35}

MÉTODO

Trata-se de um estudo de desenvolvimento de estratégia de EAN estruturado em duas fases: (I) elaboração da websérie (uma obra audiovisual que é transmitida em emissões sucessivas e na qual é mantida uma unidade argumental e temática em todos os episódios ou capítulos,³⁶ composta por seis etapas); e (II) análise da convergência dos conteúdos de seus episódios com as bases conceituais.

Fase I - Elaboração da websérie “Cidinha dá Jeito”

1- Escolha das bases conceituais: Para embasar a construção da websérie, foram adotadas as seguintes bases conceituais: Guias alimentares brasileiros^{20,21} e o MCAC.^{1,35}

1.1 Guias alimentares brasileiros

O GAPB²⁰ trabalha a culinária e as habilidades envolvidas no preparo de refeições como práticas e competências emancipatórias para a promoção da alimentação adequada e saudável de indivíduos e populações. A abordagem utilizada valoriza a culinária de forma pioneira, com foco no preparo de refeições baseadas na combinação de alimentos *in natura* ou minimamente processados com ingredientes culinários, e desencoraja o consumo de alimentos ultraprocessados.^{20,37} Dentre suas 10 mensagens-chave estão: “Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação”, “Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados”, “Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias”, “Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias” e “Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece”, contemplando, nesta última, orientações sobre o planejamento das compras de alimentos, a organização da despensa doméstica e compartilhamento das atividades na cozinha.²⁰

O GACB2A²¹ reforça a recomendação do uso prioritário de alimentos *in natura* ou minimamente processados e recomenda que não sejam utilizados alimentos ultraprocessados para crianças menores de dois anos de idade. Além disso, trata de forma mais detalhada o ato de cozinhar em casa, pautando as questões racial e de gênero presentes nesta prática. Também orienta que se cozinhe a mesma comida para a família e para a criança, desde que esta não tenha temperos ou molhos ultraprocessados ou excesso de gordura e sal, a fim de agilizar o dia a dia na cozinha e oferecer alimentação adequada e saudável a toda a família.

1.2 Modelo Conceitual de Autonomia Culinária (MCAC)

O MCAC define a autonomia culinária como sendo “a capacidade de pensar, decidir e agir para preparar refeições do zero, influenciada pelas relações interpessoais, meio ambiente, valores culturais, acesso a oportunidades e garantia de direitos”.^{1,35} Baseado na abordagem das capacidades humanas de Amartya Sen³⁸⁻⁴⁰ e na teoria ecológica de sistemas de Bronfenbrenner e colaboradores,^{41,42} o modelo explicita a interdependência entre o ato de cozinhar pelo agente (pessoa capaz de mudar seu ambiente alimentar) e vários componentes de estruturas sociais, políticas públicas e do modo de vida contemporâneo. Ele é constituído pelos seguintes níveis e respectivos componentes:

- Agente: conhecimento sobre alimentação adequada e saudável; interesse, confiança e disposição para cozinhar; habilidades culinárias; atitude estratégica; experiência e vivência em culinária.
- Microssistema: cozinha com infraestrutura básica; importância atribuída à culinária; compartilhamento das atividades culinárias; poder de compra com análise crítica.
- Mesossistema: disponibilidade e acesso a alimentos *in natura* ou minimamente processados; movimentos sociais.
- Exossistema (políticas públicas voltadas para): seguridade social; segurança alimentar e nutricional; promoção da equidade de gênero; promoção da igualdade racial; incentivo à culinária; incentivo à agricultura familiar e urbana de base agroecológica; uso saudável do tempo.
- Macrossistema: garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável; garantia da saúde; garantia da educação; defesa da soberania alimentar.
- Cronossistema: valorização da culinária e da alimentação na cultura alimentar; sistema alimentar comprometido com a prosperidade, equidade, sustentabilidade e saúde.

2- Definição do público de interesse: a audiência prioritária são famílias de baixa renda e usuárias do Sistema Único de Saúde, especialmente aquelas de classes C e D, considerando-se que estas contam com alguma estabilidade financeira para a prática da culinária doméstica quando comparadas à classe E.

3- Elaboração preliminar de temas e conteúdo dos vídeos: Em 2017, um elenco preliminar dos temas e conteúdos foi concebido segundo as bases conceituais apresentadas (Quadro 1). Alguns desses foram pautados de forma central em cada episódio, e outros foram definidos como temas transversais a serem tratados em toda a websérie, como agência, questões de gênero e partilha das tarefas domésticas.

Quadro 1. Versão preliminar do elenco de temas e conteúdos construído para subsidiar a elaboração dos roteiros da websérie “Cidinha dá Jeito”.

TEMA			CONTEÚDO
MÓDULO 1 - Um convite para cozinhar em casa			
1.1. Por que cozinhar?			Sensibilizar sobre a importância da culinária no cotidiano. Destacar os benefícios da culinária doméstica para a saúde, para os vínculos familiares, para a cultura e para o meio ambiente. Valorizar o resgate das habilidades culinárias.
1.2. O desafio de cozinhar em casa			Valorizar o ato de cozinhar em casa, reconhecendo sua complexidade. Valorizar a importância da divisão de tarefas entre os membros da família. Abordar barreiras e facilitadores para cozinhar em casa.
1.3. Todo mundo pode cozinhar!			Desmistificar a dificuldade baseada em técnicas culinárias rebuscadas. Problematicar a “gourmetização”. Estimular o interesse e a busca de informação. Estimular a participação de todos os membros da família, incluindo aqueles com necessidades especiais.
MÓDULO 2 - Habilidades culinárias domésticas			
2.1 Reconhecendo as habilidades culinárias da família			Apresentar as dimensões das habilidades culinárias, esclarecendo como elas podem se concretizar no cotidiano.
Dimensão	Conhecimento	2.3 Conhecer e variar os alimentos	Apresentar os grupos de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados. Orientar sobre substituições dentro de um mesmo grupo.
		2.4 Boas práticas de produção de refeições em casa	Orientar sobre higiene na produção (alimentos e ambiente). Orientar sobre organização da geladeira e despensa. Detalhar o armazenamento a frio e técnicas de congelamento.
	Planejamento	2.5 Planejamento de cardápios	Apresentar esquema simples de planejamento semanal. Comentar sobre os tipos de alimentos que podem sofrer pré-preparo sem perdas nutricionais. Indicar o melhor fluxo de preparo da refeição. Introduzir noções de <i>timming</i> (todas as preparações ficarem prontas ao mesmo tempo).
		2.6 Planejamento de compras	Orientar sobre como elaborar a lista de compras (incluindo quantidades) e sobre a frequência de aquisição dos alimentos. Orientar sobre como selecionar os alimentos na hora da compra, com destaque para carnes e frutas (grau de amadurecimento).
	Técnicas mecânicas	2.7 Técnicas culinárias	Apresentar e demonstrar as principais técnicas mecânicas no pré-preparo e preparo de alimentos.
	Percepção da comida	2.8 Sinta a comida	Incentivar o uso dos sentidos para cozinhar. Mostrar como provar a comida de forma segura.
	Criatividade	2.9 Cozinhar com o que se tem em casa	Apresentar dicas de como a família pode criar novos pratos com os alimentos disponíveis em casa. Incentivar a criatividade, a improvisação e o empoderamento na cozinha. Apresentar alimentos versáteis.

Quadro 1. Versão preliminar do elenco de temas e conteúdos construído para subsidiar a elaboração dos roteiros da websérie “Cidinha dá Jeito” (Cont).

TEMA		CONTEÚDO
MÓDULO 3 - Culinária e crianças pequenas		
Alimentação complementar	3.1 Introdução de alimentos	Orientar sobre período adequado para introdução. Destacar os alimentos importantes nesta idade. Mostrar alimento e preparações fontes de micronutrientes.
	3.2 Evolução de consistência	Apresentar a noção de densidade energética. Demonstrar diferentes opções de consistência que devem respeitar a evolução global da criança.

Fonte: autoria própria (2017).

4- Realização de oficinas de escuta com o público de interesse e com especialistas: Foram realizadas quatro oficinas de escuta durante 2018. A primeira aconteceu no Quilombo Machadinho/RJ, com a participação de quatro mulheres quilombolas e teve duração de uma hora. A segunda, ocorrida no Centro Multidisciplinar UFRJ-Macaé, contou com a presença de 25 mães de crianças pequenas, merendeiras e cozinheiras profissionais, e teve duração de três horas. A terceira aconteceu na então Clínica da Família Pedro Ernesto, no Rio de Janeiro, com três mães e um pai do grupo de gestantes dessa unidade. Em todos os encontros havia um roteiro com temas pré-selecionados sobre os desafios da culinária doméstica, para que os participantes pudessem opinar livremente.

A quarta e última oficina teve o objetivo de colher opiniões sobre os elementos comunicacionais-chave da websérie (perfil da personagem protagonista, linguagem, tempo de duração, mídias de veiculação etc.) e de roteiros preliminares de dois vídeos. Para isso, foram ouvidos presencialmente 22 especialistas de diferentes perfis (profissionais de saúde e educação, gastrônomos e comunicadores), no Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Após atividade de integração dos participantes e de apresentação dos subsídios para discussão, foram realizadas uma rodada de impressões gerais e duas rodadas de discussão em grupo, utilizando-se a técnica do *World Café*:⁴³ uma com foco no conteúdo e outra, na linguagem dos roteiros. Em seguida, uma síntese das contribuições foi compartilhada em plenária. Assim como a terceira, esta última oficina teve duração de três horas.

Todas as oficinas foram gravadas. Essa etapa foi conduzida por membros da equipe e bolsistas do projeto, que também registraram as contribuições dos participantes durante as atividades e realizaram a transcrição e a sistematização dessas contribuições.

5- Sistematização das contribuições, elaboração da versão final dos temas e conteúdos dos vídeos e elaboração dos seus roteiros: Com base nas opiniões e sugestões levantadas nas oficinas de escuta, foi elaborada a versão final dos temas e conteúdos que seriam contemplados nos roteiros dos vídeos. Essa versão foi exaustivamente discutida pela equipe de pesquisa com a equipe contratada para a produção dos vídeos, de forma que o roteirista e o diretor de filmagem pudessem se apropriar plenamente das mensagens centrais a serem comunicadas. Em seguida, no período de dezembro de 2018 a fevereiro de 2019, os roteiros foram elaborados sob supervisão da equipe de pesquisa.

6- Definição da plataforma virtual para divulgação da websérie e produção dos vídeos com acessibilidade comunicacional: O YouTube®, a maior plataforma de compartilhamento de vídeos no mundo,⁴⁴ foi escolhida para disponibilizar a websérie de vídeos de forma gratuita para o público de interesse. Os vídeos foram produzidos por equipe contratada, sob supervisão da equipe de pesquisa. Para garantir a

inclusão de pessoas com deficiência, foram inseridas nos vídeos janela com intérprete de Língua de Sinais Brasileira (Libras) e legendas para surdos e ensurdecidos, além de audiodescrição para pessoas com deficiência visual.

Fase II - Análise da convergência dos conteúdos dos episódios da websérie com as bases conceituais escolhidas

Primeiramente, a equipe de pesquisa analisou a versão final de cada episódio da websérie e identificou os conteúdos abordados em cada um deles. Em seguida, um trio de pesquisadoras da equipe revisitou os roteiros de cada vídeo, ratificou ou retificou o elenco de conteúdos e os classificou como principais ou secundários. Foi considerado conteúdo principal quando se tratava da narrativa central do episódio, aquele que abarcava o maior volume de falas e/ou orientava atitudes dos personagens; e conteúdo secundário, quando o assunto cooperava para a argumentação do conteúdo principal ou compunha o enredo de forma periférica.

Os conteúdos levantados em cada episódio foram cotejados com os conteúdos dos guias alimentares e com os componentes do MCAC, sendo sistematizados em um quadro. Esse cotejamento foi realizado pelo mesmo trio de pesquisadoras e, posteriormente, revisado pelas demais pesquisadoras do estudo.

Aspectos éticos

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Pedro Ernesto, da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, sob o parecer nº 2.819.858. Todos os indivíduos que participaram do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Oficinas de escuta com o grupo de interesse e com especialistas

O processo de escuta, realizado no período de janeiro a novembro de 2018, contou com 55 participantes, mulheres em sua maioria (n=51; 93%). As contribuições recebidas possuem, portanto, a influência predominante do olhar feminino. As mulheres quilombolas, compostas por uma cozinheira profissional; uma mãe de terreiro, rezadeira; uma parteira, conhecedora de ervas; e uma dona de casa, disseram que aprenderam a cozinhar desde meninas e que suas mães foram suas mestras e as ensinaram por meio de relatos e da experiência. Elas afirmaram cozinhar todos os dias, sem exceção, e que dificilmente dividiam essa tarefa com outras pessoas. Relataram, também, que uma das maiores dificuldades cotidianas era ter acesso a alimentos *in natura*, incluindo temperos frescos, uma vez que não havia mercado local e nem transporte público para ir ao centro da cidade. Além disso, o clima e o solo não ofereciam condições apropriadas para o cultivo. A pesca, quando realizada, ajudava na composição dos pratos diários.

Nos diálogos com as mulheres e cuidadores de crianças menores de dois anos de idade, foi reforçada a necessidade de iniciativas de promoção da culinária doméstica que não exigissem o deslocamento para participação presencial, tal como uma websérie, uma vez que os cuidados dedicados à criança pequena dificultam a saída de casa. Também foram identificadas lacunas em relação a temas ou abordagens como: insegurança em preparar as refeições da criança devido, principalmente, à falta de conhecimento das necessidades nutricionais específicas e ao domínio insuficiente de técnicas culinárias; dificuldade no planejamento de compras e cardápios; grande interesse em ter acesso ao conteúdo de culinária por meio

de “material nas mídias sociais” e em “aplicativos”; e dificuldade em conciliar as práticas culinárias com as demais atividades da casa.

Os especialistas referendaram o escopo temático apresentado pelas pesquisadoras e sugeriram complementações para alguns temas, como: alimentação como prática cultural, agricultura urbana, divisão das tarefas domésticas, detalhamento dos componentes de planejamento e realização das compras de alimentos, sazonalidade dos produtos, organização do tempo, envolvimento de todos os membros da família nas tarefas domésticas, ressignificação da comida e das rotinas, cozinhar no contexto de falta, entre outros.

Quanto à linguagem, os especialistas também referendaram os elementos apresentados pelo grupo de pesquisa: vídeos curtos e bem-humorados para constituírem uma websérie no YouTube®, a ser protagonizada por uma mulher com o perfil proposto. Sugeriram detalhamentos para a caracterização das personagens e formas de traduzir o conteúdo técnico para uma linguagem simples. Além disso, alertaram sobre o cuidado a ser tomado para evitar estereótipos, ainda que o apelo popular da personagem fosse desejável.

Vídeos produzidos

Entre fevereiro de 2019 e março de 2020, foi produzida uma websérie de 21 episódios com duração de três a sete minutos cada. O primeiro episódio foi divulgado em 23 de outubro de 2019 e os demais foram divulgados um a cada semana. O último episódio foi disponibilizado no canal do YouTube® em 11 de março de 2020. No Quadro 2, são elencados os temas e conteúdos aprimorados após as diversas etapas de elaboração. Apesar de os temas e conteúdos serem divididos em três módulos (sensibilização, aspectos técnicos e alimentação da criança menor de 2 anos de idade) importantes para a estruturação da websérie, o público não é convidado a assistir a websérie em uma sequência preestabelecida. Ou seja, os episódios se complementam e integram um arco narrativo, mas podem ser assistidos isoladamente, sem seguimento da ordem sugerida. Os títulos dos episódios e suas respectivas sinopses e total de visualizações até 5 de abril de 2024 estão sistematizados no Quadro 3. A média de visualizações dos vídeos sem audiodescrição foi de 482,25, variando de 239 (Episódio 10: “Antes de cozinhar, se organize!”) a 1.800 visualizações (Episódio 7: “Lugar de homem”). Dentre os vídeos com audiodescrição, a média de visualizações foi de 342,14, variando de 131 (Episódio 15: “Cozinhando em uma panela só?”) a 1.400 visualizações (Episódio 1: “Olá! Eu sou a Cidinha”). Toda a websérie apresentou um total de 20.773 visualizações.

Quadro 2. Versão final do elenco de temas e conteúdos que subsidiou a elaboração dos roteiros da websérie “Cidinha dá Jeito”.

TEMA	CONTEÚDO
MÓDULO 1 – Sensibilização	
1.1 Por que cozinhar?	a. Valorização do hábito de cozinhar em casa; b. Benefícios da culinária doméstica para a saúde, para os vínculos familiares, para a cultura e para o meio ambiente/sistemas alimentares sustentáveis.
1.2 Quem pode cozinhar?	a. Reconhecimento da complexidade do ato de cozinhar em casa; b. Necessidade da divisão de tarefas domésticas, incluindo as de preparo das refeições entre os membros da família; c. Barreiras e elementos facilitadores para cozinhar em casa, incluindo as diferentes dimensões das habilidades culinárias; d. Participação de todos os membros da família; e. Relação da questão racial com a cozinha.
1.3 O que é preciso para cozinhar?	a. Desmistificação da dificuldade baseada em técnicas culinárias rebuscadas; b. Problematização da “gourmetização” da culinária doméstica; c. Estímulo ao interesse e à busca por informação sobre culinária; d. Papel da infraestrutura básica da cozinha e do acesso e da disponibilidade de alimentos.
MÓDULO 2 - Aspectos técnicos	
2.1 Conhecer e variar os alimentos	a. Informações básicas sobre planejamento/organização das refeições da semana; b. Diferenças entre alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e alimentos ultraprocessados.
2.2 Planejamento das refeições da semana e das compras	a. Planejamento como estratégia para diminuir desperdícios e evitar o preparo de refeições pouco saudáveis.
2.3 Compra e organização dos alimentos na cozinha	a. Orientação sobre a compra de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados; b. Orientação sobre organização dos alimentos.
2.4 Dicas para tornar o dia a dia na cozinha mais prático	a. Estratégias práticas para cozinhar no cotidiano e reduzir tempo de preparo; b. Dicas de combinações que dão certo (ex. temperos e tipos de preparações).

Quadro 2. Versão final do elenco de temas e conteúdos que subsidiou a elaboração dos roteiros da websérie “Cidinha dá Jeito” (Cont).

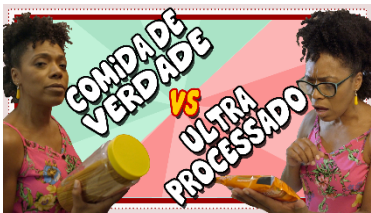
TEMA	CONTEÚDO
MÓDULO 2 - Aspectos técnicos	
2.5 Sentindo a comida	a. Convite para usar os sentidos do corpo ao cozinhar.
2.6 Criatividade	a. Incentivo a criação de novos pratos com os alimentos disponíveis em casa.
2.7 Técnicas culinárias	a. Técnicas culinárias básicas do dia a dia.
2.8 Higiene na cozinha	a. Boas práticas para manipulação de alimentos.
MÓDULO 3 - Alimentação da criança menor de 2 anos de idade	
3.1 Foco comportamental da alimentação da criança	a. Introdução adequada dos alimentos a partir dos 6 meses de idade, considerando o desenvolvimento global da criança; b. Chegada da criança é uma oportunidade de toda a família melhorar sua alimentação; c. Alimentação responsiva; d. Alimentação como fonte de estímulo ao desenvolvimento (usar copinho, talheres etc.); e. Envolvimento de toda a família nos cuidados da criança.
3.2 Comida de criança	a. Consistência dos alimentos e densidade energética; b. A mesma comida pode ser preparada para a família e para a criança; c. Alimentos não recomendados para crianças menores de dois anos; d. Valorização do consumo de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e desestímulo aos alimentos ultraprocessados.

Fonte: autoria própria (2017).

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações.

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
01 (5'30")		Cidinha tira dúvidas enviadas por espectadores fictícios em relação à aprendizagem do ato de cozinhar, motivação para criar o canal e se toda a família sempre participou dos afazeres na cozinha. Ela explicita que a culinária caseira envolve o preparo de refeições ‘a partir do zero’ baseadas em alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e temperadas com ingredientes culinários como sal, açúcar e gordura.	https://www.youtube.com/watch?v=fwvUe0s-4A&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCl_B (https://www.youtube.com/watch?v=OEO_q1DZKVA&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=2)	[1.700] (1.400)
02 (4'52")		Cidinha conversa com os espectadores sobre habilidades culinárias e o que envolve o preparo das refeições, mostrando que cozinhar é mais do que ficar administrando o fogo. A cozinha é um lugar de todos, basta exercitar.	https://www.youtube.com/watch?v=Q39u-XKUe7E&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCl_B&index=2 (https://www.youtube.com/watch?v=CHSQOcPmxbw&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=3)	[714] (755)
03 (7'51")		Cidinha aborda o tema de que cozinhar é mais que só mexer o alimento na panela. É tocar o alimento, sentir seu aroma, analisar o ponto do dourado de um grelhado, ouvir os sons do refogado e provar todos os sabores que vêm dos alimentos. Cozinhar envolve todo o corpo.	https://www.youtube.com/watch?v=kx1Y88yJlb0&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCl_B&index=3 (https://www.youtube.com/watch?v=ToDRI98rB50&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=5)	[527] (639)

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações (Cont).

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
04 (4'18")		Tomando como base o preparo de um molho de tomate caseiro para o macarrão, Cidinha apresenta a diferença entre alimentos ultraprocessados e <i>in natura</i> ou minimamente processados, com base no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).	https://www.youtube.com/watch?v=mjzHaZZtxAQ&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=5 (https://www.youtube.com/watch?v=HoNFtCku-Ww&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=4)	[563] (653)
05 (3'44")		Cidinha fala sobre como o planejamento é fundamental para o bom funcionamento da cozinha. Um bom planejamento ajuda a ter sempre alimentos para cozinhar em casa e, assim, não recorrer a comidas já compradas prontas, que costumam ser menos saudáveis e mais caras.	https://www.youtube.com/watch?v=LMVP4jvCJWE&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=6 (https://www.youtube.com/watch?v=KklTwa-YhsQ&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=10)	[388] (270)
06 (5'32")		Cidinha alerta que a ida ao mercado pode ser um convite para sair do planejamento. A culinária caseira saudável deve ser baseada em alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados. Escolher os alimentos exige atenção em alguns pontos: integridade, cor, cheiro, data de validade, rótulos dos alimentos etc.	https://www.youtube.com/watch?v=5n1gjfaY0ZM&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=7 (https://www.youtube.com/watch?v=U71I0oiF7Jw&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=6)	[519] (219)
07 (4'29")		Cidinha destaca que compartilhar as atividades da cozinha entre todos da família é um jeito de cozinhar em casa sem sobrecarregar ninguém. Apresenta sugestões de como dividir as tarefas entre os membros da família.	https://www.youtube.com/watch?v=u4Nm5aiF6ek&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=4 (https://www.youtube.com/watch?v=ev0IYNXzRt0&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=7)	[1.800] (285)

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações (Cont).

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
08 (4'58")		Cidinha demonstra como armazenar as compras na despensa, na geladeira e no freezer, argumentando que organizar as compras ajuda a manter os alimentos em bom estado por mais tempo e facilita o momento de cozinhar.	https://www.youtube.com/watch?v=W0cos5d1OF&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=8 (https://www.youtube.com/watch?v=rB2ccQfZXml&list=PLhkvLhsmfh_sV30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=8)	[317] (147)
09 (4'36")		Cidinha aborda que não é necessário ter muitos utensílios para cozinhar. Mostra que é possível cozinhar utilizando poucos, pois o que vale é sua qualidade e conservação. Fala também sobre a importância da organização na cozinha para deixá-la mais funcional e convidativa.	https://www.youtube.com/watch?v=8o2EITkBbag&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=9 (https://www.youtube.com/watch?v=BsrlUrr9G4Q&list=PLhkvLhsmfh_sV30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=9)	[243] (165)
10 (3'41")		Cidinha destaca que cozinhar é uma tarefa feita em etapas e junto com todos da família. Organização e divisão de tarefas são fundamentais em todas as etapas do preparo da comida.	https://www.youtube.com/watch?v=i5vHs-_5t4U&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=10 (https://www.youtube.com/watch?v=G0_IT6Ekwro&list=PLhkvLhsmfh_sV30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=11)	[239] (167)
11 (5'55")		Cidinha dá dicas de temperos naturais para substituírem os temperos prontos, mostrando que temperar é uma atividade que pode ser fácil e divertida.	https://www.youtube.com/watch?v=cr0qZmEdTys&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=11 (https://www.youtube.com/watch?v=ZT2VOPLi9mk&list=PLhkvLhsmfh_sV30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=13)	[286] (219)

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações (Cont).

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
12 (4'05")		Cidinha apresenta dicas para facilitar o preparo do feijão, e, com esse tema, aborda elementos do conceito de atitude estratégica.	https://www.youtube.com/watch?v=y7aB_spGgVA&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=13 (https://www.youtube.com/watch?v=ITeN0AIfCrQ&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=12)	[249] (146)
13 (5'53")		Cidinha apresenta os cuidados necessários para o uso seguro da panela de pressão, trazendo dicas de preparo de legumes, macarrão etc., mostrando que cozinhar nesse tipo de panela gera economia de tempo e de gás.	https://www.youtube.com/watch?v=aq9_YIGRYdE&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=12 (https://www.youtube.com/watch?v=9ey9UQNvSds&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=14)	[510] (397)
14 (4'46")		Cidinha apresenta dicas de preparo de legumes e verduras, valorizando a importância desses alimentos para uma alimentação colorida, variada e saudável.	https://www.youtube.com/watch?v=e79wxjX7494&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=17 (https://www.youtube.com/watch?v=r1v34ea2sYo&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=18)	[261] (150)
15 (3'19")		Cidinha ensina como preparar uma refeição com diferentes alimentos cozinhando-os em uma única panela.	https://www.youtube.com/watch?v=qX3zTEp9BUM&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=14 (https://www.youtube.com/watch?v=2Le8sHg0iYs&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=15)	[304] (131)

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações (Cont).

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
16 (5'47")		Cidinha retoma os temas de que as tarefas da cozinha envolvem desde a compra dos alimentos até a limpeza da cozinha depois do consumo e de que toda a família deve ser envolvida nelas. Valoriza a importância da higiene na cozinha.	https://www.youtube.com/watch?v=DfgBrWqxGrk&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=15 https://www.youtube.com/watch?v=wqBNDaWub2w&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=16	[310] (349)
17 (6'23")		Cidinha dá dicas de preparo e organização de marmitas para uma semana e argumenta como as marmitas são ótimas estratégias para se evitarem os alimentos ultraprocessados no dia a dia.	https://www.youtube.com/watch?v=paUYnpFwYxU&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=16 https://www.youtube.com/watch?v=AOgtvpulfi8&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=17	[570] (228)
18 (4'16")		Cidinha aborda que a chegada de uma criança e o início do consumo de alimentos que não o leite materno são uma oportunidade de a família se alimentar melhor. Valoriza a perspectiva do compromisso compartilhado no cuidado das crianças.	https://www.youtube.com/watch?v=q6G7g5MT05E&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=18 https://www.youtube.com/watch?v=5r-sMK5Nv1c&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=19	[323] (167)
19 (4'15")		Cidinha segue abordando a alimentação infantil com foco na consistência dos alimentos e na importância da sua evolução ao longo do tempo. Valoriza a variedade de alimentos e chama atenção para a não oferta de açúcar e ultraprocessados para menores de dois anos.	https://www.youtube.com/watch?v=zVc3g4YMJjw&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8clFCI_B&index=20 https://www.youtube.com/watch?v=UAt21iClpic&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=20	[645] (288)

Quadro 3. Título, duração, sinopse, link de acesso aos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” disponível no YouTube® e número de visualizações (Cont).

Número do episódio (duração)*	Capa dos vídeos em miniatura (Thumbnails)	Sinopse	Link de acesso (com audiodescrição)	Total de visualizações** [SEM audiodescrição] (COM audiodescrição)
20 (5'50")		Com base em uma situação de discriminação racial vivenciada por sua família, Cidinha fala sobre racismo e desigualdade em nossa história e na atualidade.	https://www.youtube.com/watch?v=05IMYVw-7wg&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=21 <i>(https://www.youtube.com/watch?v=a4thm3arqFw&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=21)</i>	[290] (179)
21 (4'34")		Cidinha fala sobre agricultura urbana, trazendo dicas de como plantar mesmo em espaços pequenos.	https://www.youtube.com/watch?v=OQLTv5yZhn8&list=PLhkvLhsmfh_sV4mR7OHczwhXX8cIFCI_B&index=22 <i>(https://www.youtube.com/watch?v=WLNguCFH4Kk&list=PLhkvLhsmfh_v30UYrOvFV5FIQTtGNA-vT&index=22)</i>	[816] (231)

* Em minutos e segundos.

** Até 05/04/2024.

Fonte: autoria própria (2020).

A websérie tem como protagonista uma mulher chamada Cidinha, carioca, com idade em torno de 35 anos, professora, casada, mãe de uma filha e um filho com 10 e 14 anos de idade, respectivamente. Ela cria o canal no YouTube® para compartilhar com os espectadores todos os "jeitos" que Cidinha dá no dia a dia da cozinha, valorizando a prática de cozinhar em casa, sanando dúvidas sobre o que é saudável cozinhar e mostrando seus caminhos para lidar com os desafios de cozinhar no cotidiano. Na descrição do canal, foi incluída informação sobre o projeto de pesquisa que deu origem à websérie. Todos os vídeos foram disponibilizados em duas *playlists* com diferentes recursos para acessibilidade: (a) com janela de Libras e opção de legenda e (b) com janela de Libras, audiodescrição e opção de legenda. Cada um dos 21 vídeos foi complementado, em sua descrição, com um comentário contendo: breve texto sobre o conteúdo do vídeo (resumo do episódio, uma chamada para a ação ou para assistir a ele); *links* com sugestões de outros materiais de apoio (vídeos, livretos, pôsteres etc.) para conhecer mais sobre o assunto abordado; convite para se inscrever no canal, curtir e compartilhar; informação sobre as instituições realizadoras e o financiamento do projeto.

Convergência dos conteúdos dos episódios da websérie com as bases conceituais adotadas no estudo

O Quadro 4 sistematiza o cotejamento dos conteúdos presentes em cada episódio com o GAPB,²⁰ o GACB2A²¹ e os componentes do MCAC.^{1,35} Cada episódio aborda de quatro a oito conteúdos convergentes com essas bases conceituais.

Quadro 4. Cotejamento dos conteúdos dos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” com o *Guia Alimentar para a População Brasileira, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos* e Modelo Conceitual de Autonomia Culinária.

Bases conceituais	Conteúdos	Episódios																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total ^d	
Guias Alimentares Brasileiros ^{a,b}	Envolvimento/ engajamento na culinária																							3
	Culinária como prática emancipatória																							2
	Dedicação de tempo para a alimentação																							2
	Benefícios da culinária doméstica para a saúde																							2
	Atributos dos alimentos ultraprocessados																							1
	Locais para a compra dos alimentos (feira, mercado)																							1
	Variedade/diversidade alimentar																							1
	Publicidade de alimentos																							1
	Aspetos culturais da alimentação																							1
	Alimentação e sustentabilidade																							
Guia Alimentar para crianças brasileiras menores de 02 anos ^b	Alimentação adequada e saudável é a mesma para a criança pequena e a família																							2
	Cozinha e culinária vistas historicamente como lugar dos serviços e das pessoas negras																							2
	Alimentação e desenvolvimento infantil																							1
	Alimentação responsiva																							1
	Alimentos e ingredientes não recomendados e limitados até os 2 anos (AUP ^e , sal, açúcar)																							1
	Constituição do gosto (no início da vida)																							1
	Consistências dos alimentos																							1
	Alimentação saudável no começo da vida como janela de oportunidade																							1
	Culinária e gênero																							1
	Promoção do aleitamento materno																							1

Quadro 4. Cotejamento dos conteúdos dos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” com o *Guia Alimentar para a População Brasileira, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos* e Modelo Conceitual de Autonomia Culinária (Cont).

Bases conceituais		Conteúdos	Episódios																					Total ^d	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
MCAC ^c	Autonomia e agência																							21	
	Conhecimento em alimentação adequada e saudável	Técnicas culinárias																							2
		Seleção dos alimentos																							2
		Resíduos alimentares																							2
		Acesso a informação confiável																							1
		Armazenamento de alimentos																							1
		Higienização de alimentos, pessoal e do ambiente																							1
		Classificação NOVA																							1
		Basear a alimentação no consumo de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados																							1
	Interesse, confiança e disposição para cozinhar	Fortalecimento da confiança para cozinhar																							2
		Interesse e disposição para cozinhar																							2
	Habilidades culinárias	Dicas de culinária																							4
		Uso dos sentidos do corpo no preparo das refeições																							2
		Diferentes habilidades para o preparo de refeições [(pequenas e grandes) baseadas em AIN ou MP e sem AUP] ^e																							1
		Planejamento de compras																							1
		Desenvoltura na cozinha (saber se virar na cozinha)																							1
	Atitude estratégica	Praticidade																							4
		Organização para cozinhar																							3
		Otimização de tempo e recursos na cozinha																							3
	Experiência e vivência em culinária	Transmissão e compartilhamento de habilidades culinárias entre gerações																							2

Quadro 4. Cotejamento dos conteúdos dos episódios da websérie “Cidinha dá Jeito” com o *Guia Alimentar para a População Brasileira, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos* e Modelo Conceitual de Autonomia Culinária (Cont).

Bases conceituais			Conteúdos	Episódios																					Total ^d
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
MCAC ^c	MICROS-SISTEMA	Cozinha com infraestrutura básica	Utensílios básicos																						2
			Manutenção e segurança de utensílios/equipamentos																						1
		Importância atribuída à culinária	Culinária e comensalidade																						3
		Compartilhamento das atividades culinárias	Divisão de tarefas na família																						6
			Culinária como atividade coletiva e cotidiana																						4
			Trabalho remunerado e trabalho doméstico (cozinhar, casa, parentes etc.)																						1
		Poder de compra com análise crítica	Consumo de alimentos agroecológicos ou orgânicos																						1
	MESOS-SISTEMA	Disponibilidade e acesso a alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Pequeno produtor																						2
	EXOS-SISTEMA	Promoção da igualdade racial	Racismo																						1
Total de conteúdos, por episódio, que dialogam com as bases conceituais				4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	6	5	7	5	5	4	6	6	8	4	4	-

LEGENDA

	Principal
	Secundário

^a BRASIL, 2014.

^b BRASIL, 2019.

^c OLIVEIRA, CASTRO; 2022.

^d Total de episódios que incluem este conteúdo.

^e AIN ou MP - alimentos *in natura* ou minimamente processados, AUP - alimentos ultraprocessados

Fonte: autoria própria (2024).

No primeiro bloco de linhas do Quadro 4, referente a assuntos comuns aos dois guias alimentares brasileiros, foram observados conteúdos que estiveram presentes de forma secundária, servindo de complementação ao enredo central de cada episódio. Um grupo de conteúdos apresenta a culinária como núcleo central. O “envolvimento ou engajamento na culinária”, presente em três episódios; a “culinária como prática emancipatória”; e os “benefícios da culinária doméstica para a saúde” buscam fortalecer valores e significados positivos dessa prática no cotidiano. Outro núcleo de questões refere-se à alimentação, desdobrando questões relativas à cultura e ao ambiente, de forma a ampliar reflexões sobre alimentação para além da sua relação com saúde e doença. Destaca-se a problematização sobre a tensão entre o tempo necessário para as atividades relacionadas à alimentação e aquele dedicado às demais atividades cotidianas. Também está presente na websérie o contraponto entre os atributos dos alimentos ultraprocessados, relacionados à má nutrição, e a variedade e diversidade alimentar baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os quais promovem a saúde da população. A reflexão sobre a necessidade de políticas públicas de alimentação e nutrição é provocada por meio dos conteúdos sobre publicidade de alimentos e diferentes locais para compra de alimentos.

Ainda no Quadro 4, pode-se observar que o aprofundamento do GACB2A sobre as questões relativas à culinária em uma perspectiva de gênero e raça se expressa nos dois conteúdos principais do episódio 7: “cozinha e culinária vistas historicamente como lugar dos serviços e das pessoas negras” e “culinária e gênero”. Esse episódio busca jogar luz sobre a necessidade de ressignificar as tarefas relacionadas ao trabalho doméstico, principalmente em relação ao cuidado infantil e à alimentação da família. Outro grupo de conteúdos apresenta como núcleo a relação entre alimentação e o desenvolvimento infantil. Eles são tratados como conteúdos principais no episódio 18, em que Cidinha recebe o sobrinho de um ano de idade em sua casa. Os conteúdos promovem a reflexão sobre a organização da família para lidar com a alimentação diante da chegada de uma criança; a prática da alimentação responsiva; e a evolução da consistência dos alimentos como essencial para uma alimentação infantil adequada e como estratégia para aproximá-la da alimentação da família.

Quanto ao MCAC, foram observados 28 conteúdos convergentes com seus diferentes níveis, desde os relativos diretamente às questões individuais da Cidinha (agente), passando por aqueles do universo familiar (microssistema), do seu bairro e trabalho (mesossistema) até os mais estruturantes, como as políticas públicas (exossistema). No entanto, conforme era de se esperar, considerando o propósito da websérie, há maior concentração de conteúdos principais em componentes do nível agente.

Dentre eles, destacam-se os conteúdos “dicas de culinária” e “uso dos sentidos do corpo no preparo das refeições”, do componente “habilidades culinárias”; e “praticidade”, “organização para cozinhar” e “otimização de tempo e recursos na cozinha”, convergentes com o componente “atitude estratégica” do MCAC. Tais conteúdos valorizam aspectos instrumentais para incentivar e apoiar as pessoas a cozinhareem em casa. De forma secundária, estão presentes conteúdos que expressam questões mais amplas, buscando abordar a complexidade e os desafios que cercam essa prática no cotidiano. Por exemplo, “autonomia e agência humana”, que embasam o próprio conceito de autonomia culinária, atravessaram todos os episódios como conteúdos secundários, em uma espécie de segundo plano de cada narrativa principal, tornando mais densa e profunda a mensagem transmitida. De maneira semelhante, observam-se os conteúdos “divisão de tarefas na família”, “culinária como atividade coletiva e cotidiana”, convergentes com o componente “compartilhamento das atividades culinárias” do MCAC, que permeou boa parte da websérie.

DISCUSSÃO

A websérie “Cidinha dá Jeito” aborda a culinária doméstica à luz dos guias alimentares brasileiros e do MCAC, utiliza estratégia comunicacional com potencial de amplo alcance junto ao público de interesse (seja pela mídia YouTube®, seja pela abordagem adotada nos episódios) e avança na questão da acessibilidade, ao contemplar recursos de Libras, legenda e audiodescrição.

O percurso metodológico adotado para a concepção dos vídeos educativos foi fundamental para garantir uma sólida fundamentação teórica para o escopo temático tratado nos 21 episódios da websérie. Ao adotar um referencial teórico que busca ir além de prescrições e recomendações ideais sobre alimentação saudável, esta websérie procurou valorizar a interface, o diálogo entre recomendações sobre alimentação saudável e o contexto das famílias brasileiras, reconhecendo a complexidade da culinária doméstica. Grande ênfase é dada aos conteúdos relativos às habilidades culinárias e à atitude estratégica, assim como, de maneira constante e apoiando as narrativas principais de cada episódio, são abordados assuntos relativos ao poder de decisão e à divisão do trabalho doméstico. Ou seja, a websérie focou no agente, sem desvalorizar as especificidades de seu meio ou reduzir o tema da culinária doméstica às questões meramente técnicas, como alguns autores já vêm alertando.⁴⁵

O conteúdo sobre técnicas culinárias e dietéticas é parte da websérie, mas não é o todo. Nos episódios, são frequentes as cenas que retratam o cotidiano de uma família na cozinha, mostrando tanto os desafios quanto as estratégias possíveis para melhorar essa relação com a comida. Há, em cada vídeo, um convite para que os seguidores do canal se entreguem à experiência culinária, desde suas realidades e culturas e em comunicação com os sentidos do corpo, dimensões extremamente profundas do processo de conhecer, e que facilmente podem ser acessadas no ato de cozinhar.⁴⁶ Essa proposta vai ao encontro do argumento de Bondía,⁴⁷ de que a experiência é potente no processo educativo, pois, partindo dela, é possível construir um saber singular.

A websérie “Cidinha dá Jeito” resulta do esforço de tomar a dinâmica cotidiana como central, invertendo a lógica bancária da educação. A sociedade ocidental está constituída sob o signo da informação, como se educação não fosse outra coisa que não adquirir, acumular e processar informações para serem usadas numa data futura.^{47,48} Considerando isso, os episódios se alicerçam na “educação como prática da liberdade”,^{48,49} como proposto por bell hooks inspirada em Paulo Freire,^{1a} e no “saber da experiência”, de Bondía.⁴⁷ A educação que promove liberdade é a experiência processual de ensinar e aprender cuja centralidade está em uma relação dialógica crítica com as realidades dos educandos.⁴⁸

Nessa perspectiva, a websérie elegeu as experiências de uma mulher negra da classe trabalhadora e residente do subúrbio de uma grande cidade. Essa escolha coloca em evidência os desafios e potências do cotidiano da culinária doméstica, assim como os atravessamentos das desigualdades oriundas das conexões entre “imperialismo econômico, supremacia branca e patriarcado”.⁴⁹ Em uma sociedade patriarcal, o cuidado da família e os afazeres domésticos são equivocadamente compreendidos como propensão biológica e atribuídos às mulheres, sem nomeá-los como trabalho ou destinar qualquer remuneração. A naturalização das desigualdades na divisão sexual do trabalho doméstico resultou na injusta repartição de tarefas de casa. Assim, somaram-se os impactos da sobrecarga de trabalho remunerado e do trabalho doméstico, incluindo

^{1a} “Educação como prática da liberdade” dá título à obra de bell hooks (escrito com letras minúsculas conforme orienta ela própria) e enuncia a escolha pedagógica da autora. A intelectual negra estadunidense elabora importantes contribuições ao campo da educação, cujo compromisso com o enfrentamento às opressões sociais, baseadas no racismo, patriarcado e capitalismo, é evidente. bell hooks afirma que Paulo Freire foi um dos pensadores cuja obra lhe engajou em um processo transformador de conscientização crítica, oferecendo-lhe linguagem e reflexões profundas sobre a educação como caminho de descolonização, portanto, práxis de liberdade.

a alimentação da família, na saúde das mulheres.^{24,50,51} O discurso, fortalecido pela indústria de alimentos, de que as pessoas não precisam saber cozinhar ou que cozinhar é desperdício de tempo na atualidade, é contraposto pela centralidade da culinária na promoção da alimentação saudável e pela valorização da comensalidade.^{18,20,52}

Ao adotar o MCAC como base conceitual, a websérie buscou articular questões relacionadas às experiências e vivências pessoais a questões estruturais e valores sociais presentes na sociedade brasileira, como a segurança alimentar e nutricional, o papel de gênero no cuidado doméstico e o racismo estrutural.¹ Ainda que a prática da culinária doméstica venha sendo associada à melhor qualidade da alimentação em diferentes grupos populacionais,^{2,53} essa associação é mais fraca entre grupos de mais baixa renda,⁴⁷ daí a importância da adoção do MCAC na websérie.

Os guias alimentares brasileiros, baseados na classificação de alimentos segundo a extensão e o propósito de processamento,⁵⁴ posicionam a culinária doméstica como prática essencial para a promoção da alimentação adequada e saudável. A incorporação dessa recomendação no cotidiano das pessoas requer o reconhecimento da complexidade envolvida na culinária doméstica. Esse reconhecimento pode ser favorecido por ações de EAN que valorizem a problematização, o diálogo e a construção de conhecimentos com base em diferentes saberes e práticas, conforme previsto no Marco de EAN. Nessa perspectiva, a websérie também converge com os princípios do Marco de EAN, com destaque para: (a) a valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas; e (b) a comida e o alimento como referências, valorização da culinária enquanto prática emancipatória.¹⁹

Quanto aos aspectos relacionados à comunicação, optou-se por materiais educativos curtos a serem divulgados pelo Youtube®, a fim de potencializar a capilaridade de sua difusão. A facilidade de acesso à internet tem repercutido na utilização extensiva desse meio para disseminação de práticas educativas, incluindo ações da área da saúde.^{22,23,27-30,34,55,56} A inclusão de ferramentas de acessibilidade é um diferencial em relação às experiências de elaboração de vídeos educativos sobre alimentação e nutrição no Brasil, não sendo identificadas no país outras iniciativas que tenham aplicado esses recursos. O profissionalismo da equipe contratada para a produção dos vídeos (roteirista, cineasta e equipe de produção), o carisma da atriz que interpreta a protagonista da websérie e a qualidade do trabalho das equipes que desenvolveram os componentes de acessibilidade (Libras, legenda e audiodescrição) foram decisivos para o resultado final do produto.

Como fragilidade do estudo, vale destacar que, embora tenhamos ouvido pessoas da periferia da cidade do Rio de Janeiro, quilombolas da cidade de Quissamã e especialistas de outros estados do Brasil, não foram conduzidas oficinas de escuta com o público de interesse em realidades que não a do estado do Rio de Janeiro, o que poderia ter ampliado os repertórios dos temas e das abordagens adotados na websérie.

CONCLUSÃO

A websérie “Cidinha dá Jeito” oferece conteúdos sobre culinária doméstica convergentes com os guias alimentares brasileiros^{20,21} e com o MCAC.^{1,35} A autonomia e a agência, conceitos centrais do MCAC que enfocam o protagonismo dos indivíduos em suas decisões, permeiam toda a websérie. Eles dão centralidade às potências e aos desafios que uma mulher negra, periférica e usuária do sistema público de saúde – personagem que representa o grupo de interesse desse material educativo – enfrenta em seu cotidiano. Foi cumprido o desafio de tratar com naturalidade assuntos densos em situações do dia a dia.

Por conter acessibilidade comunicacional e estar disponível em plataforma virtual gratuita, a websérie pode ser utilizada como material de apoio para ações de EAN em diferentes espaços de saúde, educação e assistência social, entre outros.

É fundamental ampliar iniciativas em que o campo da Alimentação e Nutrição promova comunicação e educação, junto às estratégias de tecnologia digital de informação e comunicação, tendo em vista que essas tecnologias são amplamente acessíveis, permitindo alcance rápido de público diversificado e interação com as pessoas.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Verônica de A. Mattoso, por seu apoio no processo de ampliação da acessibilidade comunicacional da websérie "Cidinha dá Jeito"; a Luciana M. C. Castro, Mara L. De Cnop e Michelle D. Quinteiro, por sua colaboração no desenvolvimento do projeto; e a todos os participantes do estudo, por sua colaboração na definição do escopo e da abordagem da websérie.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira MFB de, Castro IRR de. Cooking autonomy: a multilevel conceptual model on healthy home cooking. *Cad Saúde Pública*. 2022;38:EN178221. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN178221>
2. Mills S, White M, Brown H, Wrieden W, Kwasnicka D, Halligan J, et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*. 2017;111:116-34. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.022>
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostragem de Domicílios Contínua – PNAD Contínua. Principais Resultados Divulgação março de 2020 [Internet]. 2020 [citado 4 de março de 2020]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9171-pesquisa-nacional-por-amostra-dedomicilios-continua-mensal.html?=&t=destaques>
4. Short F. Domestic cooking practices and cooking skills: findings from an English study. *Food Serv Technol*. 2003;3(3-4):177-85. <https://doi.org/10.1111/j.1471-5740.2003.00080.x>
5. McGowan L, Caraher M, Raats M, Lavelle F, Hollywood L, McDowell D, et al. Domestic cooking and food skills: A review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(11):2412-31. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1072495>
6. Lang T, Caraher M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *J HEIA*. 2001;8(2):2-14.
7. Engler-Stringer R. The Domestic Foodscapes of Young Low-Income Women in Montreal: Cooking Practices in the Context of an Increasingly Processed Food Supply. *Health Educ Behav Of Publ Soc Public Health Educ*; 2010. <https://doi.org/10.1177/1090198109339453>
8. Jones SA, Walter J, Soliah L, Phifer JT. Perceived motivators to home food preparation: focus group findings. *J Acad Nutr Diet*. 2014;114(10):1552-6. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.05.003>
9. Lavelle F, McGowan L, Spence M, Caraher M, Raats MM, Hollywood L, et al. Barriers and facilitators to cooking from “scratch” using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. *Appetite*. 2016;107:383-91. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.115>

10. Jones BL. Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiol Behav.* 2018;193(Pt B):248-51. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.03.035>
11. Askari M, Heshmati J, Shahinfar H, Tripathi N, Daneshzad E. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Obes* 2020;44(10):2080-91. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>
12. Chen X, Zhang Z, Yang H, Qiu P, Wang H, Wang F, et al. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Nutr J.* 2020;19(1):86. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>
13. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2021;125(3):308-18. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
14. Lane MM, Davis JA, Beattie S, Gómez-Donoso C, Loughman A, O'Neil A, et al. Ultraprocessed food and chronic noncommunicable diseases: A systematic review and meta-analysis of 43 observational studies. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes.* 2021;22(3):e13146. <https://doi.org/10.1111/obr.13146>
15. Neri D, Steele EM, Khandpur N, Cediel G, Zapata ME, Rauber F, et al. Ultraprocessed food consumption and dietary nutrient profiles associated with obesity: A multicountry study of children and adolescents. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes.* 2022;23 Suppl 1:e13387. <https://doi.org/10.1111/obr.13387>
16. Yuan L, Hu H, Li T, Zhang J, Feng Y, Yang X, et al. Dose-response meta-analysis of ultra-processed food with the risk of cardiovascular events and all-cause mortality: evidence from prospective cohort studies. *Food Funct.* 2023;14(6):2586-96. <https://doi.org/10.1039/d2fo02628g>
17. Martins CA, Andrade GC, Oliveira MFB de, Rauber F, Castro IRR de, Couto MT, et al. "Healthy", "usual" and "convenience" cooking practices patterns: How do they influence children's food consumption? *Appetite.* 2021;158:105018. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105018>
18. Oliveira MFB de, Martins CA, Castro IRR de. The (scarce and circumscribed) culinary content in food-based dietary guidelines around the world: 1991-2021. *Public Health Nutr.* 2022;25(12):1-9. <https://doi.org/10.1017/S1368980022001938>
19. Brazil. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas [Reference Framework of Food and Nutrition Education for Public Policies]. 2nd ed. Brasília, DF: MDS; 2012. 68 p.
20. Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
21. Brasil. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos [Food Guide for Brazilian Children Under Two Years Old] [Internet]. Brasília, DF: Ministry of Health of Brazil; 2019 [citado 14 de abril de 2020]. 265 p. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf
22. Beck F, Richard JB, Nguyen-Thanh V, Montagni I, Parizot I, Renahy E. Use of the internet as a health information resource among French young adults: results from a nationally representative survey. *J Med Internet Res.* 2014;16(5):e128. <https://doi.org/10.2196/jmir.2934>
23. França T, Rabello ET, Magnago C. As mídias e as plataformas digitais no campo da Educação Permanente em Saúde: debates e propostas. *Saúde debate.* 2019; 43(1):106-5. <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S109>
24. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Acesso à internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2021 / IBGE, Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios [Internet]. Rio de

- Janeiro: Coordenação de Pesquisas por Amostra de Domicílios; 2022 [citado 14 de maio de 2023]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101963>
25. Fernandes L de S, Calado C, Araujo CAS. Redes sociais e práticas em saúde: influência de uma comunidade *online* de diabetes na adesão ao tratamento. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018;23:3357-68. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182310.14122018>
 26. Deslandes SF, Coutinho T. O uso intensivo da internet por crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 e os riscos para violências autoinflingidas. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2020;25:2479-86. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11472020>
 27. Asher RC, Clarke ED, Bucher T, Shrewsbury VA, Roberts S, Collins CE. Impact and evaluation of an online culinary nutrition course for health, education and industry professionals to promote vegetable knowledge and consumption. *J Hum Nutr Diet*. 2023;36(3):967-980. <https://doi.org/10.1111/jhn.13109>
 28. Adamski M, Truby H, Bennett C, Gibson S. Exploring Impacts of a Nutrition-Focused Massive Open Online Course. *Nutrients*. 2022;6;14(18):3680. <https://doi.org/10.3390/nu14183680>
 29. Adamski M, Truby H, Klassen KM, Cowan S, Gibson S. Using the internet: Nutrition information-seeking behaviours of lay people enrolled in a massive online nutrition course. *Nutrients*. 2020;12(3):750. <https://doi.org/10.3390/nu12030750>
 30. Pollard CM, Pulker CE, Meng X, Kerr DA, Scott JA. Who uses the internet as a source of nutrition and dietary information? An Australian population perspective. *J. Med. Internet Res*. 2015;17(8):e209. <https://doi.org/10.2196/jmir.4548>
 31. Daun F, Gambardella AMD. Extensão Universitária na Graduação em Nutrição: Experiências de Produção de Vídeos Educativos. *Rev Grad USP*. 2016;1(1):101-5. <https://doi.org/10.11606/issn.2525-376X.v1i1p101-105>
 32. Adam M, Young-Wolff KC, Konar E, Winkleby M. Massive open online nutrition and cooking course for improved eating behaviors and meal composition. *Int J Behav Nutr PhysAct*. 2015;12:143. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0305-2>
 33. Menegon ÉN [UNESP. Imagens e narrativas midiáticas: análise dos vídeos do Youtube [Internet] [Dissertação (mestrado)]. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Filosofia e Ciências de Marília; 2013 [citado 15 de maio de 2023]. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/91181>
 34. Walker LO, Mackert MS, Ahn J, Vaughan MW, Sterling BS, Guy S, et al. e-Health and new moms: Contextual factors associated with sources of health information. *Public Health Nurs Boston Mass*. 2017;34(6):561-8. DOI: 10.1111/phn.12347
 35. Oliveira M. Autonomia culinária: desenvolvimento de um novo conceito. Rio de Janeiro. Tese [Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde] - Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2018.
 36. Agência Nacional do Cinema (ANCINE). Instrução Normativa n.º 105, de 10 de julho de 2012. Dispõe sobre o Registro de Título da Obra Audiovisual Não Publicitária, a emissão de Certificado de Registro de Título e dá outras providências. [Internet]. Ministério do Turismo; 2012 [citado 14 de maio de 2023]. Disponível em: <https://antigo.ancine.gov.br/pt-br/legislacao/instrucoes-normativas-consolidadas/instru-o-normativa-n-105-de-10-de-julho-de-2012>

37. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Martins APB, Martins CA, Garzillo J, et al. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. *Public Health Nutr.* 2015;18(13):2311-22. <https://doi.org/10.1017/S1368980015002165>
38. Sen A. Rights and Agency. *Philos Public Aff.* 1982;11(1):3-39.
39. Sen AK. *Development as Freedom*. Illustrated ed. New York: Anchor Books; 2000.
40. Sen A. *The Idea of Justice*. Reprint ed. Cambridge, Mass: Belknap Press; 2011.
41. Bronfenbrenner U, Ceci SJ. Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: a bioecological model. *Psychol Rev.* 1994;101(4):568-86. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.4.568>
42. Bronfenbrenner U, Evans GW. Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Soc Dev.* 2000;9:115-25.
43. Hurley T, Brown J. *Conversational Leadership: Thinking Together for a Change*. The Systems Think. 2009;20(9):2-7.
44. Hasamnis AA, Patil SS. YouTube as a tool for health education. *J Educ Health Promot.* 2019;8:241. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_150_19
45. van Kesteren R, Evans A. Cooking without thinking: How understanding cooking as a practice can shed new light on inequalities in healthy eating. *Appetite.* 2020;147:104503. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104503>
46. Petit SH. Pretagogia: pertencimento, corpo-dança afroancestral e tradição oral africana na formação de professoras e professores - contribuições do legado africano para a implementação da Lei Nº 10.639/03. 1. ed. Fortaleza, CE: EDUECE; 2015.
47. Bondía JL. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Rev Bras Educ.* 2002;20-8.
48. hooks b. *Ensinando a transgredir: A educação como prática da liberdade*. 2ª edição. WMF Martins Fontes; 2017.
49. hooks b. *Teoria feminista: Da margem ao centro*. 1ª edição. Perspectiva; 2019.
50. Biroti F. *Gênero e desigualdades: Limites da democracia no Brasil*. 1ª edição. São Paulo, SP: Boitempo; 2018.
51. Coffey C, Espinoza Revollo P, Harvey R, Lawson M, Parvez Butt A, Piaget K, et al. Time to Care: Unpaid and underpaid care work and the global inequality crisis [Internet]. Oxfam; 2020 [citado 15 de maio de 2023]. Disponível em: <https://oxfamilibrary.openrepository.com/handle/10546/620928>
52. Diez-Garcia RW, Castro IRR de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. *Ciênc Saúde Coletiva.* 2011;16:91-8. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232011000100013>
53. Wolfson JA, Leung CW, Richardson CR. More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. *Public Health Nutr.* 2020;1-11. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003549>
54. Bortolini GA, Moura AL de P, de Lima AMC, Moreira H de OM, Medeiros O, Diefenthaler ICM, et al. Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Rev Panam Salud Pública.* 2019;43:e59. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.59>
55. Ramsay SA, Holyoke L, Branen LJ, Fletcher J. Six characteristics of nutrition education videos that support learning and motivation to learn. *J Nutr Educ Behav.* 2012;44(6):614-7. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.10.010>

56. Kennedy BM, Rehman M, Johnson WD, Magee MB, Leonard R, Katzmarzyk PT. Healthcare Providers versus Patients' Understanding of Health Beliefs and Values. *Patient Exp J.* 2017;4(3):29–37. <https://doi.org/10.35680/2372-0247.1237>

Colaboradoras

Oliveira MFB, Maldonado LA, Farias SC, Martins CA, Damião JJ, Costa RRS, Braga FAMN, Tavares LF, Lacerda EMA e Castro IRR participaram de todas as etapas, desde a concepção do estudo até a revisão da versão final do artigo.

Conflito de Interesses: As autoras declaram não haver conflito de interesses.

Recebido: 07 de junho de 2023

Aceito: 22 de abril de 2024