

Promoção de habilidades culinárias saudáveis para pessoas com deficiência visual

Promoting healthy cooking skills for people with visual impairments

Flávia Barbosa Rizzo

Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0009-2225-2042>
E-mail: flaviarizzo@edu.unirio.br

Paula Thais dos Santos Soares

Doutoranda em Ciência e Tecnologia dos Alimentos pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-7980-6415>
E-mail: paulasoares@ibc.gov.br

Simone Augusta Ribas

Professora da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-3947-9800>
E-mail: simone.ribas@unirio.br

Thais Salema Nogueira de Souza

Professora da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-0810-6665>
E-mail: thaisalema@gmail.com

Rafael Cadena da Silva

Professor da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-9403-8859>
E-mail: rafaelcadena@gmail.com



Maria Eduarda Ramos Galdino Ferreira

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Orcid ID: <https://orcid.org/0009-0000-6799-8950>

E-mail: mariaeduarda.rgds@edu.unirio.br

Resumo

Pessoas com Deficiência Visual (DV) enfrentam desafios na aquisição, preparo e porcionamento de alimentos, o que compromete escolhas alimentares saudáveis. Este estudo objetivou capacitar adultos com DV por meio de um curso de extensão voltado a técnicas dietéticas e habilidades culinárias. A pesquisa foi desenvolvida em parceria entre a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e o Instituto Benjamin Constant (IBC), em três etapas: 1) levantamento do perfil dos participantes; 2) planejamento do curso; 3) execução das aulas e elaboração de materiais. Todos os estudantes com DV assinaram o termo de consentimento e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIRIO, sob o parecer nº 6.026.837. Vinte e nove estudantes com DV foram convidados, sendo 48% com baixa visão e 52% com cegueira total. O curso foi estruturado em oito encontros e abordou temas como planejamento de cardápios, preparo de alimentos in natura e uso de medidas caseiras. As atividades práticas estimularam os sentidos do tato, olfato e audiodescrição. Ao final, foram produzidos materiais educativos acessíveis e uma cartilha de receitas. Os resultados indicaram aumento da autonomia e das habilidades culinárias dos participantes, contribuindo para escolhas alimentares mais saudáveis e superação de inseguranças relacionadas à perda de visão.

Palavras-chave: Habilidades culinárias; Deficiência visual; Adultos; Curso de extensão.

Abstract

People with visual impairment (VI) face challenges in acquiring, preparing, and portioning food, which hinders healthy eating choices. This study aimed to train adults with VI through an extension skills course on dietary techniques and culinary skills. The project was carried out in partnership between the Federal University of the State of Rio de Janeiro (UNIRIO) and the Benjamin Constant Institute (IBC), organized in three stages: 1) participant profiling; 2) course planning; and 3) course implementation and material development. All students with DV signed a consent form and the study was approved by the UNIRIO Research Ethics Committee, under opinion no. 6.026.837. Twenty-nine students with VI were invited, with 48% having low vision and 52% total blindness. The syllabus included eight sessions covering topics such as menu planning, preparation of fresh foods, and use of household measurements. Practical activities stimulated the senses of touch, smell, and auditory description. By the end, accessible educational materials and a recipe booklet were produced. The evaluation showed increased autonomy and culinary skills among participants, contributing to healthier eating habits and overcoming vision-related insecurities.

Keywords: Culinary skills; Visual impairment; Adults; Extension course.

Área de extensão: Saúde



Introdução

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Deficiência Visual (DV) afeta cerca de 2,2 bilhões de pessoas no mundo, sendo a maioria em países de renda mais baixa. Esta afeta gravemente a qualidade de vida da população adulta, devido ser um público mais propenso a menores taxas de emprego e mais altas de depressão e ansiedade (WHO, 2023).

Tal como o restante da população, pessoas com DV (PDV) necessitam de serem estimuladas ao consumo de alimentação saudável a fim de prevenir e/ou tratar agravos à saúde, que ainda apresentam uma elevada prevalência no país, como as doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2021).

A deficiência visual afeta a qualidade de vida ao dificultar a autonomia em tarefas diárias, como escolher e preparar refeições. As principais dificuldades na alimentação envolvem: aquisição, pré-preparo, preparo e porcionamento dos alimentos (Estevam, 2019; Lopes, 2019), o que pode aumentar o estresse e reduzir o prazer em se alimentar, levando a escolhas limitadas, monotonia e maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados (Bernardi; Cichelero; Vitolo, 2005). Dessa forma, é importante desenvolver estratégias que facilitem o acesso aos alimentos e que promovam autonomia culinária e escolhas saudáveis (Brasil, 2014).

A definição de Habilidades Culinárias pode ser compreendida como a capacidade de produzir resultados de forma eficiente. O desenvolvimento dessas habilidades inicia-se com a aquisição do conhecimento teórico — isto é, saber sobre como realizar determinada tarefa — antes de sua aplicação prática. Essas habilidades são valorizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, que as reconhece como expressões de aspectos culturais e sociais. No entanto, essa temática ainda carece de maior visibilidade em estudos e documentos oficiais que orientem a alimentação adequada e saudável, podendo, portanto, ser mais explorada e valorizada nas políticas públicas voltadas à promoção da saúde e à Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2014; Santos *et al.*, 2025).



Alguns autores brasileiros reportam a importância do resgate e valorização da culinária como objeto de estudo para ampliar o diálogo entre a culinária e a nutrição (Diez-Garcia; Castro, 2011). Um dos motivos para o declínio das habilidades culinárias na população pode ser a falta de transmissão de conhecimentos culinários entre gerações e nas escolas. A falta de confiança no preparo de alimentos também é considerada uma barreira para o desenvolvimento dessas habilidades, sendo agravada no público com DV (Oliveira; Castro, 2022).

Porém, estudos que investigam métodos que facilitam o consumo alimentar em pessoas com DV ainda são escassos em âmbito nacional e internacional ou não são validados para essa população. A falta de atividades voltadas à promoção da saúde que promovam a inclusão desse público e respeitem suas especificidades pode ser outra justificativa para explicar o pouco interesse na qualidade nutricional de sua alimentação (WHO, 2023). No google acadêmico relacionadas a essa temática foram encontradas uma estimativa de 7 publicações nos últimos 10 anos.

Dentro desse contexto, o presente estudo apresenta a proposta pedagógica inclusiva, direcionada a promover hábitos alimentares saudáveis em pessoas adultas com deficiência visual, por meio de um curso de extensão, visando melhorar a segurança alimentar e nutricional, incentivando uma cultura de autocuidado e melhor qualidade de vida.

Metodologia

Esta iniciativa é um relato de experiência fruto da parceria entre um Projeto de extensão coordenado entre Instituto Benjamin Constant (IBC) e a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e o Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional também da UNIRIO. Esse é um estudo de caráter qualitativo e foi delineado no formato de um curso de extensão, voltado para promoção de habilidades culinárias saudáveis para PDV. Para fins de registro, todos os estudantes com DV assinaram o termo de consentimento para participar da pesquisa e do uso de imagem e



som e o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIRIO, sob o parecer nº 6.026.837.

O estudo foi organizado em três etapas: (1) identificação do perfil dos estudantes com deficiência visual (DV) e das dificuldades na prática culinária; (2) planejamento do conteúdo programático do curso; e (3) execução do curso de extensão e elaboração de materiais complementares. Na primeira etapa, aplicou-se um formulário eletrônico Google® Forms para coletar informações sociodemográficas, clínicas (doenças crônicas, intolerâncias e alergias alimentares, tipo e grau de DV), econômicas (ABEP, 2024) e referentes às habilidades culinárias (Jomori *et al.*, 2018) dos estudantes, advindo de um recorte de um projeto de dissertação realizado na UNIRIO (Rizzo, 2024). Em seguida, foi investigado, dentre os estudantes, quem teria interesse em participar do curso de extensão, proposto por uma equipe de professores e estudantes da UNIRIO e profissionais do IBC (nutricionista e terapeuta ocupacional).

Na segunda etapa, foi planejado o curso, com definição de dias da semana, carga horária, ementa, local, materiais e equipe necessários para execução do curso, que visaram capacitar os alunos sobre noções básicas sobre alimentação saudável, técnica dietética e processamento de alimentos, com base nas diretrizes dietéticas do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Além disso, profissionais do IBC ficaram responsáveis por orientar os ministrantes do curso, sobre a forma mais adequada de realizar a comunicação com PDV antes e durante todo o processo do mesmo. Na terceira etapa, o curso foi realizado no Laboratório de Técnica Dietética da UNIRIO, com infraestrutura para atender até 10 alunos, respeitando normas de segurança, tendo como foco o pré-preparo dos alimentos. A iniciativa foi guiada pelos princípios de acessibilidade e inclusão, prevendo aulas práticas presenciais e a produção de materiais acessíveis, de acordo com os conteúdos descritos na ementa.



Resultados

Do total dos 29 estudantes entrevistados, constatou-se que a maioria (82,8%) estava na faixa de 19 a 59 anos, 38% eram do sexo feminino, 62% do sexo masculino, 51,7% se declaravam pretos ou pardos e 72,4% já tinham cursado o ensino fundamental. Quanto à acuidade visual, 48% tinham baixa visão e 52% cegueira total. O áudio leitura foi o método de leitura mais utilizado entre os participantes, sendo mais comum entre as mulheres, enquanto o braille foi mais utilizado pelos homens ($p = 0,03$). Em relação às Atividades de Vida Diária, verificou-se que a maioria dos participantes (79%) estava apta a participar do curso proposto, pois relataram ser capazes de preparar alimentos. Outra questão importante relatada foi a falta de tempo para cozinhar, relatada por aproximadamente um terço dos participantes (27%), o que favorece o uso de comidas pré-prontas e prontas.

Do total entrevistado, 10 estudantes demonstraram interesse em participar do curso de extensão, mas apenas 7 puderam iniciar o curso e somente 6 conseguiram finalizá-lo devido a problemas particulares. A turma foi constituída por quatro indivíduos do sexo masculino e dois do sexo feminino. No que diz respeito à avaliação da acuidade visual, identificou-se a participação de três alunos com baixa visão e quatro alunos com cegueira. Estes últimos relataram depender de terceiros para o preparo das refeições no dia a dia, destacando a importância de um curso com abordagem de culinária prática para pessoas com deficiência visual.

É importante ressaltar que, previamente à implementação do curso, foi identificado pela equipe responsável pela organização, a necessidade de proporcionar uma experiência prática de Aprendizagem Centrada no Aluno aos professores designados para ministrar as aulas. Essa experiência foi conduzida pelos especialistas encarregados do Módulo de Atividade de Vida Diária no Instituto Benjamin Constant. Durante essa sessão, os docentes foram submetidos a simulações de atividades que seriam executadas durante o curso, enquanto estavam com os olhos vendados, a fim de proporcionar uma compreensão mais imersiva e sensível das práticas a serem abordadas (Figura 1).



Figura 1 — Ministrantes do curso em Aprendizagem Centrada no Aluno



Fonte: Arquivo pessoal (2025).

É relevante destacar que as habilidades culinárias foram desenvolvidas de forma didática ao longo do curso, envolvendo os estudantes em todo o processo, uma vez que a identificação e superação de desafios e obstáculos se mostra importante para a melhor concretização dos objetivos do curso. As oficinas culinárias foram organizadas em um grupo reduzido, heterogêneo (2 pessoas com baixa visão e 4 pessoas com cegueira) considerando sempre o nível de acuidade visual e o grau de autonomia necessária para a realização das tarefas culinárias (Figura 2).

Figura 2 — Atividade teórica e preparo de receita com temperos e a atividade de pré-preparo e preparo de hortaliças para pequenas refeições



Fonte: Arquivo pessoal (2025).



O conteúdo programático do curso foi dividido em 8 aulas sequenciais de 2h e 30min, totalizando 20 horas. O curso foi cadastrado pela Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UNIRIO, que emitiu os certificados. A ementa completa do curso encontra-se detalhada no Quadro 1.

Quadro 1 – Conteúdo programático abordado durante o curso

| Temas | Conteúdo |
|---|---|
| I - Atividades de Vida diária (Parceria com a equipe de Terapia Ocupacional do IBC) | <ul style="list-style-type: none">• Orientação e mobilidade;• Independência e segurança;• Integração ao meio (Percepção do ambiente onde será ministrado o curso);• Estratégias de locomoção com segurança de forma autônoma empregando estratégias de autoproteção;• Normas de Biossegurança no Laboratório Dietético; |
| II – Conceitos da Alimentação Saudável | <ul style="list-style-type: none">• Grupos de Alimentos e substituições;• Processamento de Alimentos Manipulação e Armazenamento;• Higienização dos alimentos;• Guia alimentar para a população brasileira. |
| III – Conceitos básicos de Técnica Dietética | <ul style="list-style-type: none">• Características dos Alimentos;• Operações preliminares (métodos de divisão e união);• Indicadores de Preparo de Alimento (pré-preparo e preparo);• Método e instrumentos de Pesagens e medições: Relação peso x volume;• Porcionamento e Equivalência de alimentos;• Medidas caseiras; |
| IV – Planejamento do cardápio-conceitos e estratégias | <ul style="list-style-type: none">• Conceito e importância;• Aquisição (planejamento para compra de alimentos e equipamentos) |
| V – Pré-Preparo e Preparo de Alimentos in Natura – Frutas e Hortaliças | <ul style="list-style-type: none">• Conceitos: classificação, seleção, conservação, armazenamento e propriedades;• Atividades práticas (Higienizar, Descascar e Cortar)• Análise sensorial (odor, sabor, consistência, textura); |
| VI – Pré-Preparo e Preparo de Alimentos minimamente processados | <ul style="list-style-type: none">• Conceitos: classificação, seleção, conservação, armazenamento e propriedades;• Atividades práticas (porções e medidas caseiras)• Análise sensorial (odor, sabor, consistência, textura); |
| VII - Ingredientes Culinários | <ul style="list-style-type: none">• Importância;• Aquisição (planejamento para compra);• Conceitos: tipos, funções, propriedades;• Métodos de Preparo;• Atividades práticas (porções e medidas caseiras);• Análise sensorial (odor, sabor, consistência, textura); |
| VIII - Prática: cardápio para pequenas refeições | <ul style="list-style-type: none">• Avaliação de satisfação da turma;• Confecção e degustação de receitas de pequenas refeições. |

Fonte: Os autores (2023).



Em cada etapa do curso, os atributos sensoriais das preparações e receitas foram estimulados por meio das percepções do tato e olfato. Além disso, cada módulo foi pensado para proporcionar uma experiência na qual o aprendiz abrangeu desde o conhecimento e ambientação do local (módulo I), visto que se trata de alunos com deficiência visual, passando pelo aprendizado básico teórico sobre alimentação saudável, grupos alimentares, planejamento de compras, e formas de preparo e armazenamento (módulos II e III), até a elaboração de receitas e degustação de cada grupo alimentar (módulos IV, V, VI, VII).

Durante os encontros, todos cumpriram as atividades, interagiram bem e se sentiram à vontade para expressar suas dificuldades alimentares além das tarefas propostas. Essa troca criou um ambiente de aprendizado mútuo, benéfico para participantes e ministrantes. Comentários positivos destacaram o ganho de autonomia ao realizar técnicas culinárias simples, que antes dependiam de terceiros. Destacamos as seguintes declarações:

O curso foi uma experiência muito especial para mim, pois me permitiu desenvolver minha independência. Agora, posso receber visitas em casa sem depender de ajuda (DFC).

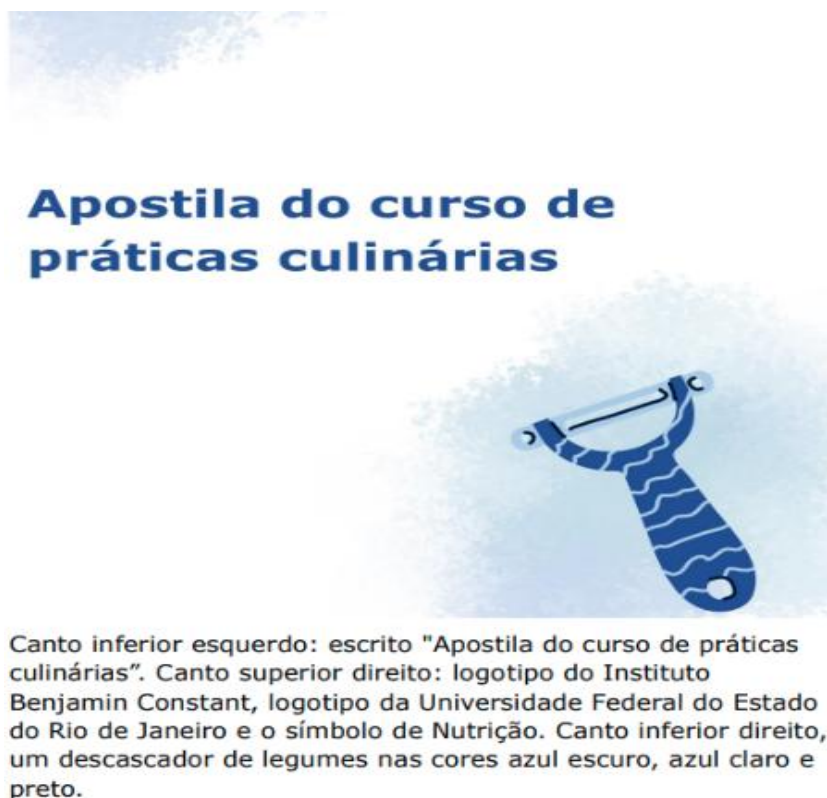
Embora eu já 'cozinhasse' em casa, o curso me proporcionou um aprendizado diferente, especialmente no que diz respeito à alimentação saudável (ALC).

O curso foi fundamental para o desenvolvimento da minha autonomia e independência (RAF).

Ao final do curso, o conteúdo teórico foi adaptado em forma de apostila digital acessível (Figura 3), elaborada de forma a permitir audiodescrição facilitada e completa do conteúdo da apostila, com a inclusão das receitas preparadas no curso. Esse material foi disponibilizado para os participantes juntamente com um ebook também acessível com as receitas saudáveis realizadas no decorrer dos encontros, criado pelos pesquisadores.



Figura 3 — Capa da apostila do curso de práticas culinárias



Canto inferior esquerdo: escrito "Apostila do curso de práticas culinárias". Canto superior direito: logotipo do Instituto Benjamin Constant, logotipo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e o símbolo de Nutrição. Canto inferior direito, um descascador de legumes nas cores azul escuro, azul claro e preto.

Fonte: Rizzo (2024).

Discussão

O desenvolvimento do curso e o contato direto com os participantes foram fundamentais para compreender os desafios específicos enfrentados por PDV na alimentação e habilidades culinárias. Observou-se que essas pessoas lidam com dificuldades além das comuns, como identificar ingredientes pelo tato ou olfato, medir quantidades com precisão e usar utensílios de forma segura, agravadas pela falta de ferramentas adaptadas. O curso ressaltou a importância da autonomia e autoconfiança na cozinha, utilizando técnicas como instruções verbais detalhadas e demonstrações táteis, que permitiram aos participantes superar barreiras iniciais. Isso demonstra que, com apoio e recursos adequados, pessoas com DV podem alcançar independência na preparação de alimentos.



Resultados do estudo de Estevam (2019), realizado com 98 PDV na cidade de Natal (RN) revelou que a maioria tinha dificuldades para comprar alimentos, sejam eles in natura (56,1%) ou ultraprocessados (62,2%) e de identificar alimentos adequados para consumo (77,6%). Ademais, o receio de acidentes domésticos, como cortes no pré-preparo também foi um ponto destacado nesse estudo.

Escolhas alimentares saudáveis, estimulação sensorial, incentivo à experimentação de ingredientes foram atividades estimuladas durante todo o curso, visando ampliar a compreensão do valor nutricional e sensorial dos alimentos pelos participantes, fortalecendo a relação entre sabor, escolhas e bem-estar. Além disso, a orientação da importância da compra e o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados em detrimento aos ultraprocessados para saúde, como preconiza o Guia alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014) foi bastante discutida entre os alunos, sendo também identificados nesta população as dificuldades e os desafios para serem implementadas como atividade de rotina diária.

As atividades propostas colaboraram para a reflexão sobre a importância da alimentação equilibrada e saudável para a saúde e para ampliação das habilidades culinárias e técnicas dietéticas básicas, adaptando as limitações da deficiência visual, a identificar diferentes ingredientes e preparar receitas saudáveis e equilibradas, considerando as necessidades nutricionais específicas de cada indivíduo. Além disso, eles também aprenderam técnicas de preparo, como temperos e cortes, que podem ser adaptadas para suas necessidades. Constatou-se que as atividades realizadas contribuíram para a promoção da autonomia e autoestima, por meio do ensino da preparação independente de alimentos.

Este curso inovador abordou o desenvolvimento de habilidades culinárias para PDV por meio de métodos adaptados para esta população. Utilizou-se descrições verbais, utensílios que foram adaptados e técnicas que enfatizam os sentidos do tato, olfato e audição. O foco estava na autonomia e confiança dos participantes, com base em práticas recomendadas para educação culinária acessível.



O curso foi uma experiência enriquecedora, indo além do ensino básico de habilidades culinárias. Focou em nutrição e alimentação consciente, com abordagens adaptadas para pessoas com deficiência visual, promovendo competências práticas, inclusão e acesso igualitário. Jomori *et al.* (2018) indicam que intervenções educativas aumentam confiança e habilidade culinária, complementado por Nascimento *et al.* (2024), que associam falta de interesse e tempo ao consumo de comidas prontas. O curso refletiu esses achados, mostrando maior confiança, autoeficácia e interesse dos participantes, sugerindo redução no consumo de alimentos prontos e reforçando o impacto positivo da educação culinária nas escolhas alimentares.

Os resultados do curso destacaram a importância da autonomia culinária para o bem-estar de pessoas com deficiência visual, evidenciando a necessidade de adaptações no ambiente doméstico para maior acessibilidade e segurança. Os participantes demonstraram capacidade em tarefas como escolha, corte e higienização de alimentos, mesmo com desafios no pré-preparo. Com recursos adaptados e suporte, houve progresso significativo nas habilidades culinárias, ampliando sua autonomia na preparação de refeições saudáveis. Esse resultado corrobora Oliva (2016), que aponta menor autonomia devido à falta de recursos acessíveis. A formação de profissionais de saúde e educadores, em conformidade com Kesteren e Evans (2020), é fundamental para promover inclusão e autonomia. Assim, cursos que ensinam conceitos e habilidades culinárias adaptadas, como sugerem Oliveira e Castro (2022), são essenciais para uma sociedade mais inclusiva e igualitária.

O curso ofereceu às pessoas com deficiência visual a chance de aprender a identificar ingredientes e preparar receitas saudáveis, com técnicas adaptadas para promover autonomia na cozinha. Isso contrasta com a tendência da população em consumir alimentos pré-prontos com frequência, motivada pela falta de tempo e conveniência. O curso, portanto, visa reduzir essa dependência, promovendo uma alimentação mais equilibrada e autônoma.

Os responsáveis pelo curso garantiram que, ao final, o material didático estivesse acessível para que os participantes pudessem replicar o aprendizado em casa. A auto-



descrição foi fundamental, permitindo que os alunos descrevessem a si mesmos, seus ambientes e objetos com clareza, facilitando sua participação nas atividades. Destaca-se também a necessidade de coordenação logística para o traslado dos alunos do Instituto Benjamin Constant ao Laboratório de Técnica Dietética da UniRio. Apesar da proximidade, o deslocamento exigiu o apoio de três colaboradores — a pesquisadora e dois bolsistas — para garantir segurança e assistência adequadas.

A prática de habilidades culinárias e da culinária doméstica tem sido correlacionada com padrões alimentares mais saudáveis e com a redução do risco de obesidade. Por outro lado, a ausência dessa prática está associada à obesidade, ao consumo inadequado de nutrientes, à preferência por alimentos de conveniência e a uma maior propensão a realizar refeições fora de casa (Mills *et al.*, 2017). De acordo com os resultados deste curso, muitos participantes apresentavam poucas ou nenhuma habilidade culinária antes de ingressarem no programa, um fator significativo que limitava sua confiança na preparação de refeições saudáveis.

Em resposta a essa necessidade, o curso foi desenvolvido para ensinar habilidades culinárias básicas e promover a autoconfiança na cozinha, especialmente entre pessoas com deficiência visual. Ao longo do programa, os participantes demonstraram avanços significativos em suas competências e segurança no preparo de refeições, indicando uma possível redução na dependência de alimentos processados e um impacto positivo no bem-estar. Fomentar a autonomia nesse público é um desafio possível, como mostram Kostyra *et al.* (2017). Além disso, Bagni e Borges (2021) destacam a importância dessas habilidades para a qualidade de vida e independência de pessoas com deficiência visual.

É importante ressaltar que a presente pesquisa apresenta algumas limitações. A amostra utilizada foi não probabilística e restrita a um único instituto, o que pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, a coleta de dados baseou-se em autorrelato, o que pode estar sujeito a vieses de memória e percepção. Futuras pesquisas poderiam abordar uma amostra mais diversificada e utilizar métodos de coleta de dados mais objetivos, como observação direta das habilidades culinárias.



Os resultados indicam que, apesar dos desafios enfrentados, as pessoas com deficiência visual possuem habilidades culinárias significativas e podem se beneficiar de intervenções e políticas que promovam a inclusão e a autonomia no contexto alimentar. Essas descobertas podem orientar ações futuras para melhorar a qualidade de vida e a saúde dessas pessoas, garantindo que tenham acesso a uma alimentação adequada e nutritiva.

Conclusão

O curso oportunizou o desenvolvimento de um maior senso de autoeficácia relacionada à prática culinária entre os participantes, podendo melhorar a qualidade de vida e a independência de pessoas com deficiência visual. Além disso, o curso proposto demonstrou-se ser uma estratégia promissora para promover conhecimentos e autonomia culinária neste grupo. No entanto, é necessário um esforço conjunto da sociedade e de políticas públicas para garantir o acesso a informações e opções de alimentos saudáveis para essa população.

Contribuições individuais de cada autor na elaboração do trabalho

Flávia Barbosa Rizzo: Concepção do projeto, metodologia, pesquisa, escrita da primeira redação e revisão final.

Paula Thais dos Santos Soares: Concepção do projeto, metodologia, pesquisa e escrita da primeira redação.

Simone Augusta Ribas: Concepção, supervisão e orientação do projeto, metodologia, escrita da primeira redação e revisão final.

Thais Salema Nogueira de Souza; Rafael Cadena da Silva: Supervisão do projeto, metodologia, pesquisa e revisão final.

Maria Eduarda Ramos Galdino Ferreira: Metodologia, revisão e edição final.



Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS POPULACIONAIS. Critério de classificação econômica Brasil. **ABEP**, São Paulo, 2024. Disponível em: https://abep.org/wp-content/uploads/2024/09/01_cceb_2024.pdf. Acesso em: 6 jun. 2025.

BAGNI, U. V.; BORGES, T. L. D. (org.). **Saúde no prato**: guia educativo para alimentação saudável de pessoas com deficiência visual. Natal: EDUFRN, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/32493> Acesso em: 26 jun. 2025.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 85-93, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000100008>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/whSXMSPfNbNy4MmjxCWvjxF/?lang=pt>. Acesso em: 3 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25 jun. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2020**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/vigitel/relatorio-vigitel-2020-original.pdf/view>. Acesso em: 25 jun. 2025.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 89-97, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zMvGVfdXLj5TG9xKqBNRXYb/?lang=pt>. Acesso em: 25 jun. 2025.

ESTEVAM, J. A. T. **Dificuldades na aquisição, preparo e consumo de alimentos vivenciadas por pessoas com deficiência visual**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) — Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/40079>. Acesso em: 24 jun. 2025.

JOMORI, M. M. *et al.* The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 119-135, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/jnYdS5nZG9ryxqJpkjmNsGm/?lang=en>. Acesso em: 6 jun. 2025.



KESTEREN, R. V.; EVANS, A. Cooking without thinking: how understanding cooking as a practice can shed new light on inequalities in healthy eating. **Appetite**, [s. l.], v. 147, p. 1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104503>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666319306828?via%3Dihub>. Acesso em: 7 jun. 2025.

KOSTYRA, E. *et al.* Food shopping, sensory determinants of food choice and meal preparation by visually impaired people: obstacles and expectations in daily food experiences. **Appetite**, [s. l.], v. 113, p. 14-22, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666317301976?via%3Dihub>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LOPES, T. C. P. Educação inclusiva no Brasil: aspectos históricos, legislativos e conceituais. *In*: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO INCLUSIVA, 2., 2019, Fortaleza. **Anais eletrônicos** [...]. Fortaleza: URCA, 2019. p. 214-226. Disponível em: <http://www.congressoeducacaoinclusiva.com.br/anais2019/volume1/anaismicrorregionalce/214-226.pdf>. Acesso em: 24 jun. 2025.

MILLS, S. *et al.* Health and social determinants and outcomes of home cooking: a systematic review of observational studies. **Appetite**, [s. l.], v. 111, p. 116-134, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.022>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316309576?via%3Dihub>. Acesso em: 7 jun. 2025.

NASCIMENTO, P. *et al.* Medicina culinária: relato de experiência de uma disciplina eletiva para alunos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 48, n. 3, e072, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.3-2022-0207>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/DWDNhCfc6WjtdFJnfmRVDDy/?lang=pt>. Acesso em: 7 jun. 2025.

OLIVA, D. V. Barreiras e recursos à aprendizagem e à participação de alunos em situação de inclusão. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 492-502, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-656420140099>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/nRttR45rzJXc5D8NWNQCKMx/?lang=pt>. Acesso em: 24 jun. 2025.

OLIVEIRA, M. F. B.; CASTRO, I. R. R. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 4, p. 1-15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT178221>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/yGCRBBcKMsh39nHc8yMQtrJ/?lang=pt>. Acesso em: 15 jun. 2025.

RIZZO, F. B. **Habilidades culinárias de pessoas com deficiência visual**: um estudo transversal. 2024. Dissertação (Mestrado em Segurança Alimentar e Nutricional) — Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: <https://www.unirio.br/cla/ppgsan/dissertacoes-1/2022/Dissertacao%20Flavia%20Rizzo%202024%20-2.pdf>. Acesso em: 6 jun. 2025.



SANTOS, L. dos *et al.* Habilidades culinárias nas políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição: uma análise documental. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, e05342023, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232025302.05342023>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ng53yPfqBZqdVMqftFw9TbR/?lang=pt>. Acesso em: 7 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Blindness and vision impairment**. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>. Acesso em: 10 mar. 2025.