



instituto de química
Universidade Federal do Rio de Janeiro



GTODS
CAXIAS

“PANCS: Plantas Alimentícias Não Convencional. Alimentação Saudável e Nutritiva!!!!!!

Autor: Simone Rossi da Silva

Autor: Patrícia Coutinho Barbosa

Orientandas: Clara Izabel Clem Aguiar

Orientandas: Sara Lavínea Clem Madureira

sisirossi@yahoo.com.br

patriciacoutinhobarbosa@yahoo.com.br

E. M. Olga Benário Prestes - Brasil

Rodovia Amaral Peixoto S/N – lote 19 -São José do Barreto – Barreto/Macaé

emolgabenarioprestes@outlook.com



instituto de química
Universidade Federal do Rio de Janeiro



GTODS
CAXIAS

Projeto com 1 ano

Setor da sociedade ao qual o projeto pertence: Primeiro Setor

Local de desenvolvimento do projeto: Escola Municipal Olga Benário Prestes

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, Alternativa, Saudável, Benefícios, Nutritivo e

Conta do projeto no Facebook

<https://www.facebook.com/groups/3752033598228811/about>

Conta do projeto no Instagram

https://instagram.com/alimentacaopancs?utm_medium+copy_link

Link do vídeo curto: https://youtu.be/_A40JcdQW7E

Objetivo 2: Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura

APRESENTAÇÃO: Esse projeto teve início em 2019 quando as alunas orientandas perceberam a necessidade de abordar mais profundamente o tema devido principalmente ao pouco conhecimento que a comunidade escolar tinha sobre o mesmo. O tema é pouco conhecido e é bastante relevante, principalmente por ser uma forma de alimentação alternativa ao da agricultura tradicional que tem destruído constantemente os solos. As PANCs são uma alternativa presente no quintal, vasos e terrenos que poucas pessoas conhecem e que não causam nenhum dano ao meio ambiente, além de serem alimentos saudáveis e nutritivos. Infelizmente o pouco conhecimento que as pessoas possuem sobre essas plantas fazem com que elas sejam tratadas com descaso e sejam vistas como ervas daninhas e matos sem importância.

OBJETIVOS:

- Aprofundar o estudo das PANCs
- Conscientizar as pessoas sobre o valor nutricional e os benefícios das PANCs.
- Fornecer informações sobre onde podemos encontra-las
- Demonstrar a seguridade no uso das PANC's



instituto de química
Universidade Federal do Rio de Janeiro



GTODS
CAXIAS

METODOLOGIA: O trabalho conta com parte de pesquisa bibliográfica de conhecimento do assunto, apresentação do projeto em Feiras de ciência escolar, municipal e estadual, além da criação de uma página no instagram e no facebook. Atualmente o projeto está na fase de divulgação das pesquisas e na continuação através da pesquisa com a comunidade escolar como forma de conhecer melhor os diversos grupos que integram a escola e o conhecimento dos mesmos a respeito do assunto. A escola é o palco do projeto desde o início quando as alunas trouxeram a ideia. Embora o período de pandemia, o projeto não parou. A parte de plantio das Pancs na escola e as palestras tiveram que ser paradas, mas como alternativa foi criada outras duas formas de divulgação.

RESULTADOS: Os resultados têm sido bem positivos, pois o projeto tem sido bem aceitos pela comunidade escolar e tem amplo apoio da direção escolar. Como resultado expressivo foi o reconhecimento do trabalho das alunas que conseguiram ganhar bolsa junto a CNPQ para a promoção do trabalho.

CONCLUSÃO: As PANCs podem ser uma saída para quem busca uma alimentação mais saudável e variada, sem ficar presa ao lugar comum dos alimentos mais tradicionais.

Com certeza as atividades nos prestaram um grande favor, uma vez que vêm sendo possível protagonizar todo um projeto, idealizar, desenvolver todas as etapas. Devemos ressaltar o fato de que as pesquisas somaram um conhecimento em nossas vidas de grande valia para uma mudança no comportamento de todos do grupo bem como de todos a nossa volta. A grande conclusão que chegamos é que há uma enorme possibilidade de redução da fome com mudanças de hábitos simples e práticas de alimentação mais saudável e diversificada.

BIBLIOGRAFIA:

KINUPP, Valdely F.; Lorenzi, Harri. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil. Editora Plantarum. 01/01/2014.

VIEIRA, Maria do C; ZÁRATE, Nestor A H; LEONEL, Liliâne AK. Plantas Alimentícias não Convencionais. 3.ed.rev. e atual. Embrapa Agropecuária do Oeste. 2018. Disponível em:



instituto de química
Universidade Federal do Rio de Janeiro



GTODS
CAXIAS

<<http://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/183006/1/80-84.pdf>.> Acesso em 26/08/2020

CARVALHO, Daniela. Você sabe o que são Pancs? Associação Paulista para Desenvolvimento da Medicina. 27/04/2017. Disponível em:

<<https://www.spdm.org.br/blogs/nutricao/item/2669-voce-sabe-o-que-sao-pancs>.> Acesso em 26/08/2020.