



Workshop de panificação sustentável e os ODS: alimentação, desperdício e consumo responsável

Raiany Roberta de Sousa Rezende^{1*}; 0000-0002-7558-4958

Igor da Silva Diz¹; 0009-0009-9915-7377

Saulo dos Santos Olímpio¹; 0009-0000-8150-6350

Icaro Salgueiro Passos¹; 0009-0002-9801-7232

José Ricardo Araujo Paiva¹; 0009-0000-8470-9700

Kamila de Oliveira Nascimento ²; 0000-0001-8360-4827

1 – Discente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
Email: raianyrezende.nutri@gmail.com

2 – Docente do Curso de Nutrição. UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
kamila.nascimento@foa.org.br

Resumo: A panificação sustentável propõe práticas que reduzem desperdícios, valorizam o aproveitamento integral dos alimentos e incentivam escolhas mais conscientes. Alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), essa abordagem contribui para uma alimentação responsável e para o fortalecimento de sistemas alimentares mais justos e equilibrados. O objetivo deste artigo foi relatar a experiência do *workshop de panificação sustentável e os ODS*, com ênfase na alimentação, no combate ao desperdício e na promoção do consumo responsável. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir do *workshop* de panificação sustentável e os ODS. As atividades ocorreram nos dias 07 e 08 de maio de 2025, no Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA, organizadas pelo curso de Nutrição. A dinâmica de preparo sequencial foi um dos pontos mais marcantes do *workshop*, pois permitiu que os participantes observassem na prática como o planejamento da produção contribui para o aproveitamento integral dos alimentos levando ao consumo consciente. A cartilha educativa, elaborada especialmente para o *workshop* e distribuída aos participantes, reuniu as receitas desenvolvidas e os principais conceitos abordados. A integração entre a palestra teórica e o material impresso mostrou-se uma estratégia eficaz de apoio, ampliando o acesso ao conhecimento e estimulando sua aplicação no cotidiano. Conclui-se que o *workshop* de panificação sustentável foi uma ferramenta educativa eficaz, unindo teoria e prática para promover conscientização sobre consumo e aproveitamento integral dos alimentos. A atividade estimulou mudanças de atitude, criatividade e responsabilidade ambiental, alinhadas aos ODS. Além disso, reafirmou-se como um modelo de extensão capaz de engajar a comunidade e enriquecer a formação cidadã e profissional dos estudantes.

Palavras-chave: Sustentabilidade. Panificação. ODS. Consumo consciente.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO, 2019), aproximadamente 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano no mundo, representando cerca de um terço de toda a produção. No Brasil, estima-se que cada pessoa desperdiça, em média, 41 kg de alimentos por ano (Porpino et al., 2018).

Grande parte desse desperdício ocorre devido ao descarte de partes comestíveis, como cascas, talos e sementes, que possuem valor nutricional significativo. O aproveitamento integral dos alimentos é uma estratégia que une benefícios ambientais, econômicos e nutricionais, reduzindo a geração de resíduos e maximizando o aproveitamento nutricional (Brasil, 2014). Tais práticas alimentares sustentáveis alinham-se às diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Agenda 2030 da ONU, que recomendam escolhas mais conscientes, saudáveis e com menor impacto ambiental (WHO, 2020; ONU, 2015).

No contexto da panificação, a sustentabilidade pode ser incorporada por meio do uso consciente dos recursos, do planejamento de produção para evitar perdas, da utilização de ingredientes orgânicos, locais e sazonais, e da destinação adequada de resíduos. Essas práticas dialogam diretamente com diversos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 9 (Indústria, Inovação e Infraestrutura), ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis) e ODS 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima).

A UniFOA, alinhada a um compromisso global, participa de iniciativas como a *United Nations Academic Impact* (UNAI), que visa conectar instituições de ensino superior aos esforços da ONU para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Sendo assim, o papel da universidade na promoção da sustentabilidade é fundamental para o cumprimento da Agenda 2030, atuando como um agente importante na formação de conhecimento e na mobilização da sociedade (Cabral et al., 2024).

Nesse contexto, o objetivo deste artigo foi relatar a experiência do *workshop de panificação sustentável e os ODS*, com ênfase na alimentação, no combate ao desperdício e na promoção do consumo responsável.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência desenvolvido a partir do *Workshop de Panificação Sustentável e os ODS*. As atividades ocorreram nos dias 07 e 08 de maio de 2025, no Centro Universitário de Volta Redonda – UNIFOA, organizadas pelo curso de Nutrição. O primeiro dia foi realizado em sala de aula e o segundo no Laboratório de Técnica e Dietética. A ação foi promovida pela Liga Acadêmica de Segurança e Tecnologia dos Alimentos (LASAT), sob a coordenação da professora responsável e participação dos membros da liga.

O público foi composto por 21 participantes da comunidade acadêmica, incluindo 1 professor, 18 estudantes de Nutrição (sendo 8 envolvidos diretamente na organização do evento) e 2 funcionários da instituição.

As atividades foram estruturadas em dois momentos: (i) teórico, com apresentação sobre sustentabilidade, práticas sustentáveis na panificação, aproveitamento integral dos alimentos, embalagens sustentáveis e ODS relacionados; e (ii) prático, com oficina de elaboração de receitas aplicando o aproveitamento integral e planejamento da produção, incluindo: tempurá de legumes, torta de folhas e talos, pastinha verde de talos, biscoito coquetel de cebola, suco *pink lemonade*, biscoito areia cascais e bolo de milho com bagaço.

Como material de apoio, foi elaborada e distribuída aos participantes uma cartilha educativa contendo as receitas desenvolvidas e conceitos-chave sobre os temas discutidos. Ao final do segundo dia, aplicou-se um formulário de avaliação para aferir a percepção dos participantes sobre a atividade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A base teórica apresentada no primeiro dia do *workshop* foi fundamental para o sucesso da atividade prática. Durante a exposição, os participantes foram introduzidos ao conceito de sustentabilidade como a capacidade de preservação de recursos para as futuras gerações. Foram discutidas aplicações diretas na panificação, destacando-se o planejamento da produção, a preferência por ingredientes locais e orgânicos, e a gestão de resíduos e energia. A conexão dessas práticas com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente o ODS 2 (Fome Zero), ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 9 (Indústria,



Inovação e Infraestrutura), ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis) e ODS 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima), contextualizou a relevância geral do tema.

Além disso, foram abordados o aproveitamento integral dos alimentos, com ênfase no uso de partes não convencionais como cascas e talos, e os desafios e soluções para embalagens sustentáveis, como o uso de materiais biodegradáveis. Essa fundamentação teórica preparou os participantes para a oficina prática, permitindo que compreendessem o propósito por trás de cada técnica de aproveitamento aplicada nas receitas.

A dinâmica de preparo sequencial foi um dos pontos mais marcantes do *workshop*, pois permitiu que os participantes observassem na prática como o planejamento da produção contribui para o aproveitamento integral dos alimentos levando ao consumo consciente. No preparo do tempurá de legumes, o corte dos vegetais gerou talos e folhas que foram acrescentados na receita de torta de folhas e talos e ainda na pastinha verde, sem desperdício. Essa ação demonstrou a redução de resíduos e o aumento do valor nutricional das preparações (Figura 1).

Figura 1 – Preparações do workshop de panificação



Fonte: (Autores, 2025).

As cascas de cebola, resultantes das duas preparações anteriores, foram higienizadas, trituradas e secadas para serem adicionadas no biscoito coquetel de cebola, agregando um sabor marcante e crocância. As raspas do limão, utilizado no suco *pink lemonade*, foram incorporadas no biscoito areia cascais, resultando em um aroma cítrico agradável e frescor sensorial. Por fim, o bolo de milho feito com bagaço destacou-se pela textura úmida, sendo



muito bem aceito sensorialmente. Na Figura 2, está apresentada a cartilha do *workshop* de Panificação).

Figura 2 – Cartilha do *workshop* de panificação



Fonte: (Autores, 2025).

A cartilha educativa, elaborada especialmente para o *workshop* e distribuída aos participantes, reuniu as receitas desenvolvidas e os principais conceitos abordados. A integração entre a palestra teórica e o material impresso mostrou-se uma estratégia eficaz de apoio, ampliando o acesso ao conhecimento e estimulando sua aplicação no cotidiano. Essa ferramenta reforçou o caráter prático do evento e contribuiu para consolidar a aprendizagem dos participantes (Figura 2). A embalagem sustentável confeccionada com folha de bananeira está apresentada na Figura 3.

Figura 3 – Embalagem sustentável confeccionada com folha de bananeira



Fonte: (Autores, 2025).

A preocupação com a sustentabilidade foi além da produção e se estendeu à apresentação dos produtos. Para a demonstração, foram utilizadas embalagens confeccionadas com folha de bananeira (Figura 3), uma alternativa ecológica viável em substituição a materiais descartáveis convencionais.

Essa iniciativa reforçou o debate teórico sobre embalagens sustentáveis na panificação e ilustrou, na prática, como a universidade pode atuar como um agente central na geração de conhecimento e na mobilização social para a inovação, conforme proposto pelo Guia Agenda 2030 (Cabral et al., 2024).

Além disso, para avaliar o impacto do *workshop*, foi aplicado um formulário aos participantes. Os resultados evidenciaram uma recepção extremamente positiva, onde 100% afirmaram que o evento atendeu às expectativas e proporcionou novos aprendizados. Na avaliação geral, 95% (n=20) classificaram o evento como excelente e 5% (n=1) como muito bom. Observa-se ainda que todos os participantes (100%) atribuíram nota máxima (5 estrelas) à oficina na avaliação final.

O entusiasmo também foi refletido nas observações abertas, com sugestões para que o *workshop* "ocorra mais vezes" ou "a cada 3 meses", indicando um forte desejo pela continuidade da ação. Esses retornos fornecem evidências concretas de que a abordagem teórico-prática foi eficaz em seus objetivos de conscientização e engajamento, sendo muito bem recebida pela comunidade acadêmica.

Para finalizar, o *workshop* de panificação sustentável evidencia o potencial da extensão universitária como uma ferramenta de mão dupla, que beneficia tanto a comunidade externa quanto a formação acadêmica dos estudantes. Ao participarem ativamente do projeto, os discentes do curso de Nutrição puderam colocar em prática os conhecimentos adquiridos, transformando a teoria em uma ação com impacto real. Essa vivência é fundamental, pois, a articulação das atividades de extensão com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) contribui diretamente para a formação de profissionais mais conscientes, críticos e engajados com a construção de um futuro sustentável (Silva et al., 2025)

CONCLUSÕES

Conclui-se que o *workshop* de panificação sustentável demonstrou-se como uma potente ferramenta educativa, promovendo a conscientização sobre o consumo e a valorização integral dos alimentos. Ao integrar teoria e prática, a atividade incentivou mudanças de atitude em relação à alimentação e ao meio ambiente. Unindo o aproveitamento integral dos alimentos aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, o projeto de extensão estimulou o pensamento crítico, a criatividade e a responsabilidade ambiental dos participantes, fortalecendo o seu papel como consumidores conscientes e agentes transformadores. Adicionalmente, a experiência reafirma o *workshop* como um modelo de projeto de extensão eficaz, que não só engaja a comunidade, mas também enriquece a formação cidadã e profissional dos estudantes envolvidos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CABRAL, R.; GALVÃO, T. G. (Ed.). **Guia Agenda 2030: integrando ODS, educação e sociedade**. São Paulo: Instituto Cidades Sustentáveis; Brasília: Unesp; UnB, 2024. Disponível em: <https://www.guiaagenda2030.org/download>. Acesso em: 04 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Nações Unidas Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 01 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Nações Unidas Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 01 ago. 2025.

PORPINO, G. et al. **Intercâmbio Brasil - União Europeia sobre desperdício de alimentos**: Relatório final. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia - Brasil, 2018.

SILVA, M. G. C.; BOLWERK, A. A curricularização da extensão universitária e os objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) da ONU. **Revista Vivências**, v. 21, n. 43, p. 97-110, 2025.