

**JOSIANE PETRI**

**CONHECIMENTO E USO DE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO  
CONVENCIONAIS DE FREQUENTADORES DE UMA UNIDADE  
BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ/SC**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado em sua forma final pelo Curso de Nutrição, da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 28 de junho de 2023.

---

Prof<sup>a</sup>. e orientadora Heloisa Sommacal, Msc.  
Universidade do Sul de Santa Catarina

---

Tatiana Scherer  
Nutricionista Convidada

---

Carolina Lane Alves Farias, Dr.  
Nutricionista Convidada

## Conhecimento e uso de Plantas Alimentícias não Convencionais de frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde do município de São José/SC.

**SOMMACAL, H.M.<sup>1</sup>; PETRI, J.<sup>1</sup> \***

*Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Av. Pedra Branca, 25  
Cidade Universitária Pedra Branca CEP 88137-272 – Palhoça- SC. \*Autor  
para correspondência, e-mail: josiane\_petri16@hotmail.com*

**RESUMO:** Este estudo tem o objetivo de saber sobre o conhecimento e uso de plantas alimentícias não convencionais (PANCS) de frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde, suas formas de consumo na alimentação e chás, quais plantas os entrevistados tem em casa e se conhecem outras plantas alimentícias não convencionais. Foi aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas, a fim de verificar o conhecimento à respeito das dez plantas escolhidas para está pesquisa, são elas beldroega, capuchinha, ora-pro-nóbis, taioba, folha de batata-doce, malvaisco, aroeira, caruru, cará-do-ar e vinagreira. Dos 50 entrevistados 60% não sabem o que são plantas alimentícias não convencionais e os 40% que conhecem as PANCS usam em tortas, molhos, assados, sucos, saladas e sopas. E a planta mais citada como usada na alimentação por 30% dos entrevistados foi a ora-pro-nóbis.

**Palavras-chave:** Plantas alimentícias não convencionais. Plantas nativas alimentícias. Plantas alimentícias alternativas.

**ABSTRACT:** This study aims to find out about the knowledge and use of non-conventional food plants (PANCS) of people attending a Basic Health Unit, their forms of consumption in food and teas, which plants the interviewees have at home and if they know other non-conventional food plants. A questionnaire with open and closed questions was applied in order to verify the knowledge about the ten plants chosen for this research, which are beldroega, capuchinha, ora-pro-nóbis, taioba, sweet potato leaf, malvaisco, aroeira, caruru, cará-do-ar e vinagreira. Of the 50 interviewees, 60% don't know what are non-conventional food plants and the 40% who know about PANCS use them in pies, sauces, roasts, juices, salads and soups. And the plant most often cited as used in food by 30% of respondents was ora-pro-nóbis.

**Keywords:** Unconventional food plants. Native food plants. Alternative food plants.

## INTRODUÇÃO

“O Brasil destaca-se por ser o país mais rico em biodiversidade do mundo [...] conhecemos e consumimos apenas uma pequena parcela de todas as plantas possíveis de se consumir (IFSC, 2019). Existem muitas plantas comestíveis,

porém desconhecidas pela maioria das pessoas como plantas que servem como alimento e são denominadas Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC). Que em outras palavras quer dizer “plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos” porque não são produzidas e/ou comercializadas em grande escala, cujo cultivo e uso caiu no esquecimento (INSTITUTO KAIRÓS, 2017).

O termo “PANC” foi criado em 2007 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Knupp, e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. “O termo “PANC” é polêmico, porque muitas vezes suscita o questionamento: “não convencional para quem e por quê?”. De fato, é preciso reconhecer, nessa categoria, existe uma clara questão de perspectiva geográfica. O que é não convencional para uns pode ser corriqueiro para outros [...]”. (CASEMIRO; VENDRAMIN, 2020)

“Várias partes dessas espécies de plantas, como os tubérculos, raízes, rizomas, folhas, talos, flores, frutos e sementes podem ser incluídas na alimentação humana [...]”. As PANC estão presentes em determinadas comunidades ou regiões onde ainda exercem influência na alimentação de populações tradicionais, porém, passaram a ter expressão econômica e social reduzidas, perdendo espaço para outros produtos hortícolas tidos como convencionais (alface, couve-manteiga, cenoura, dentre outros), ou mesmo para os produtos alimentícios industrializados. (SILVA, Alex; SILVA, Amanda de Jesus; BENEVIDES, 2022)

O conhecimento e uso das Plantas Alimentícias Não Convencionais se torna importante atualmente porque a alimentação dos brasileiros está baseada em monoculturas como arroz, trigo, milho, cana-de-açúcar, soja, resultando no crescente aumento de doenças crônicas como Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica, Obesidade, Câncer, entre outras. Uma alimentação monótona resulta no uso de suplementos sem orientação do Nutricionista ou Médico, porém esses problemas podem ser amenizados, segundo Liberato; Lima e Silva (2019) as PANC em sua maioria apresentam fator nutricional elevado, aumentando para o indivíduo que as consomem a ingestão diária vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento humano, como visto em alguns casos são capazes de substituir as hortaliças convencionais, podendo ser inserida na alimentação diária, cultivadas em pequenos espaços e jardins, podendo também ser comercializada gerando uma fonte de renda. Assim, se faz necessária a investigação sobre o conhecimento e uso das PANC para melhor entendimento e orientação sobre o tema.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

### **Área de estudo**

O presente estudo foi realizado na Unidade Básica de Saúde Bela Vista, do município de São José/SC, no bairro Bela Vista, no período de setembro e outubro de 2022.

São José possui uma extensão territorial de 113,6km<sup>2</sup> e está localizada nas coordenadas geográficas 27°36'55 de latitude e 48°37'39 de longitude. É banhada pelas águas das baías norte e sul de Santa Catarina e é seccionada pela BR101, rodovia de importância internacional.

Segundo dados do IBGE (estimativa 2021), a população de São José é de 253.705 habitantes, o que destaca como o quarto mais populoso de Santa Catarina.

A base de sustentação da economia josefense está fundamentada no comércio, indústria e atividade de prestação de serviços, mantendo ainda a pesca artesanal, maricultura, produção de cerâmica utilitária e agropecuária como atividades geradoras de renda. Possui mais de 1.200 indústrias, cerca de 6.300 estabelecimentos comerciais, 4.800 empresas prestadoras de serviços e 5.300 autônomos. São José apresenta ainda um enorme potencial turístico, histórico, cultural e arquitetônico, tendo como destaque o complexo histórico-arquitetônico do Centro Histórico com casarios de origem luso-brasileira dos séculos XVIII, XIX e XX e de construções isoladas associado a inúmeras belezas naturais-paisagísticas e aos centros gastronômicos.

### **Amostragem dos entrevistados**

A população deste estudo foi constituída por frequentadores de uma Unidade Básica de Saúde do Bairro Bela Vista. A amostra deu-se de forma não probabilística por conveniência, ou seja, os indivíduos que aceitaram fazer parte desta pesquisa participaram de forma espontânea, sem utilizar critério estatísticos para cálculo amostral.

A coleta de dados ocorreu sempre no período da tarde durante a disponibilidade da pesquisadora, foi aplicado um questionário semi-

estruturado, adaptado, com perguntas abertas e fechadas. A amostra foi obtida a partir da disponibilidade do entrevistado para responder o questionário.

### **Obtenção dos dados de Campo**

Após contato e aceite dos participantes, foram realizadas entrevistas semiestruturadas por meio de um roteiro com perguntas pré-elaboradas sobre as plantas conhecidas e/ou consumidas e existentes na sua residência, bem como suas formas de uso. As entrevistas foram realizadas de forma oral e escrita. Os nomes das plantas foram mencionados com o nome popular e duas imagens de cada planta escolhida no projeto de pesquisa. Os dados foram reproduzidos para planilha eletrônica no Microsoft Office Excel®, versão 2016, sendo submetidos à análise estatística descritiva.

### **Aspectos éticos**

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP) da Universidade, sob CAAE 61778022.7.0000.5369, sendo conduzida com base na Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde e Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016, que trata de pesquisas e testes em seres humanos e ética em pesquisa, respectivamente. Os participantes do estudo foram informados dos termos e objetivos da pesquisa, assim como do sigilo das informações, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Seu direito de liberdade foi garantido a todos os participantes.

## **RESULTADOS**

A amostra deste estudo foi constituída por 50 participantes, sendo 80% (n=40) do sexo feminino e 20% (n=10) do sexo masculino. A faixa etária dos informantes (n=50) variou entre 18 e 87 anos. Sobre o estado civil 44% (n=22) são solteiros e 40% (n=20) são casados e o restante são divorciados, viúvos, união estável e separados. A respeito da escolaridade 52% (n=26) são formados apenas no Ensino Médio e os 48%

(n=24) restantes estão distribuídos entre Ensino Fundamental Incompleto e Completo, Ensino Médio Incompleto, Curso Técnico, Superior Incompleto e Completo e Pós Graduação. Sobre o tempo de residência no Bairro o menor é de 11 meses e o maior tempo é de 70 anos.

Foi escolhido pela pesquisadora 10 plantas conhecidas na região, são elas: beldroega, capuchinha, ora-pro-nóbis, taioba, folha de batata-doce, malvaisco, aroeira, caruru, cará-do-ar e vinagreira. Das plantas selecionadas a ora-pro-nóbis é conhecida por 72% (n=36) dos entrevistados; taioba, malvaisco e aroeira 58% (n=29); folha de batata-doce 56% (n=28), capuchinha 44% (n=22), beldroega 42% (n=21), caruru 38% (n=19), vinagreira 28% (n=14) e cará-do-ar com a menor porcentagem, apenas 10% (n=5) dos entrevistados conhecem a planta e seus tubérculos e bulbos axilares.

Quando questionados se já usaram ou usam algumas dessas plantas na sua alimentação a ora-pro-nóbis foi citada por 30% (n=15) dos entrevistados e a taioba por 10% (n=5) e as outras plantas foram citadas por menos de 5% dos frequentadores da Unidade Básica de Saúde. A planta aroeira não foi citada por ninguém, provavelmente não é conhecida como planta alimentícia não convencional. Outro questionamento foi com qual nome conhece essas plantas que já usa na sua alimentação, 46% (n=23) dos entrevistados que usam no preparo de alimentos conhecem pelo mesmo nome popular. As plantas são utilizadas na alimentação, em chás e apenas uma pessoa citou para uso religioso.

Se é possível encontrar essas plantas nos supermercados ou feiras da região 76% (n=38) responderam que não ou não sabem informar, provavelmente porque nunca tiveram interesse em comprar essas plantas. Porém alguns possuem dessas plantas em casa ou acha possível plantá-las, corresponde a 32% (n=16) dos entrevistados, 8% (n=4) não tem nenhuma dessas plantas em casa mas acha possível plantá-las e 60% (n=30) não possui espaço ou não acha possível plantá-las.

Foi questionado também se conhecem alguma outra planta alimentícia não convencional e 60% (n=30) responderam que sim. E sobre o conhecimento do valor nutricional e terapêutico das plantas a resposta foi de

76% (n=38) não e 24% (n=12) responderam que sabem sobre o valor nutricional e terapêutico das plantas alimentícias não convencionais.

## **DISCUSSÃO**

Analisando os resultados podemos perceber que apesar do local escolhido para realizar a entrevista ser em uma região metropolitana o resultado obtido sobre o que são plantas alimentícias não convencionais foi de 40%, ou seja dos 50 entrevistados 20 conhecem ou já ouviram falar nesse termo. Corado et al (2022), afirma que o Brasil é o país que apresenta a maior biodiversidade do planeta sendo que um terço dela é comestível, no entanto essa biodiversidade ainda é pouco conhecida e explorada para utilização no sistema alimentar e em consequência foram esquecidos e não estão mais presentes rotineiramente na mesa dos brasileiros.

Durante o questionário foram apresentadas 2 fotos de cada planta para responder a questão que perguntava se conhece alguma dessas plantas. Cada entrevistado conhece no mínimo uma planta, isto significa que as plantas alimentícias não convencionais até são conhecidas, porém não como alimentícias.

Os entrevistados que responderam que já usaram ou usam algumas dessas plantas na alimentação correspondem a 48% (n=24), sendo a ora-pro-nóbis a planta mais consumida e conhecida também por esse mesmo nome popular, "ora-pro-nóbis". A autora Tasaki et al, (2022) em outro estudo que fala sobre a importância da popularização das plantas alimentícias não convencionais no estado de São Paulo mostra nos resultados da pesquisa que a ora-pro-nóbis também é a planta mais conhecida entre os entrevistados.

A aroeira não foi citada por nenhum entrevistado como consumida na alimentação. Marcuzzo (2023) relata em sua apostila Do Mato ao Prato que a aroeira é uma espécie, cujos conhecimentos científicos são recentes. Os frutos da planta são conhecidos como fonte de alimento para diversos animais, principalmente aves como os sanhaços. Na alimentação humana os frutos são utilizados como substitutos da pimenta-do-reino pois possuem grandes similaridades entre seus

componentes químicos. O sabor suave e levemente apimentado da aroeira-pimenteira pode ser usado na decoração de variadas preparações, na confecção de molhos que acompanham carnes brancas, e para temperar salames, massas e conferir sabores exóticos a bebidas e doces, como coquetéis e chocolates.

Somente um entrevistado conhece o malvavisco pelo nome “vai te à merda”. Segundo Alves et al (2023) as flores de malvavisco são usadas como ornamentais, porém tanto as folhas quanto as flores podem ser consumidas em saladas cruas ou refogadas. As flores servem como corante para cachaça e também para fazer geleia.

Apenas um participante conhece a taioba por taiá ou inhame. Melo et al (2023) afirma que é importante saber a diferença entre a Taioba comestível e a não comestível. A primeira possui as folhas com linha circundante, o talo verde sai da união das folhas e a cor verde uniforme. Já a taioba não comestível não possuirá a linha circundante ou os talos não sairão da união das folhas, sendo que o talo pode ser roxo.

Os entrevistados utilizam as PANCS em tortas, molhos, assados, sucos, saladas e sopas e 32% (n=16) possuem em sua residência ora-pro-nóbis, folha de batata-doce, caruru, beldroega, aroeira, pitanga, açafraão e malvavisco. Sobre o conhecimento do valor nutricional e terapêutico foram citados que a folha da graviola combate o câncer, ora-pro-nóbis é rico em proteína o feijão andu mencionaram como planta ideal para afinar o sangue e as PANCS no geral são ricas em vitaminas e previnem doenças hereditárias.

No questionário foi pedido para citar outras plantas alimentícias não convencionais e o resultado foi surpreendente na variedade, mencionaram as seguintes plantas ou partes dela: araça, flor de abóbora, peixinho, pitanga, erva-cidreira, seriguela, acerola, folha de beterraba e da cenoura, jambu, mastruz, cana-do-brejo, feijão andu, graviola, azedinha, radite, bertalha, jabuticaba, fruta do conde, caju, almeirão roxo, tomate de árvore, butiá, fruta-pão, ameixa amarela, laranja açúcar, macela e amora silvestre. Algumas plantas na verdade são chás e outras são plantas convencionais, porém sabemos do pouco conhecimento sobre esse

assunto e consideramos todas as opções na resposta.

## CONCLUSÃO

Com este estudo podemos observar que poucas pessoas conhecem o termo “Plantas Alimentícias não Convencionais”, mas na verdade conhecem várias plantas que atualmente não são mais convencionais e não se encontra com tanta facilidade em mercados ou feiras.

O resultado da pesquisa foi satisfatório com uma riqueza de informações e principalmente despertando o interesse dos entrevistados pelo assunto, considerando que a Unidade Básica de Saúde em questão possui uma pequena horta com plantas medicinais e tem ainda em projeto a construção de um pomar.

A partir desse estudo pode-se trabalhar mais o assunto na Unidade Básica de Saúde através de palestras, folders que podem ser distribuídos na unidade ou pelos agentes comunitários de saúde nas residências, oficinas culinárias explorando o uso das plantas com criatividade e aproveitando os nutrientes.

## REFERÊNCIAS

CALLEGARI, C.R.; MATOS FILHO, A.M. Plantas Alimentícias Não Convencionais PANCS. Florianópolis: Epagri, 2017. 53p. (Epagri, Boletim Didático, 142)

CASEMIRO, Ítalo de Paula; VANDRAMIN, Ana Lúcia do Amaral. Plantas Alimentícias Não Convencionais no Brasil: o que a Nutrição sabe sobre este tema?. **Demetra**: Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, RJ, p. 3-5, 2020.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ. **São José em dados**. Disponível em <https://saojose.sc.gov.br/sao-jose-em-dados/>. Acesso em: 12 jun 2023.

IFSC. **Conhecendo as PANCS**: Plantas Alimentícias não Convencionais. Santa Catarina, SC, 2019.

INSTITUTO KAIROS. **Guia Prático de PANC**: Plantas Alimentícias Não Convencionais. São Paulo, SP, 2017.

LIBERATO, Pricila da Silva; LIMA, Danielly Vasconcelos Travassos de; SILVA, Geuba Maria Bernardo da. PANCs – Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**, João Pessoa, v.2, n.2, p. 102-111, jun. 2019

SILVA, Alex; SILVA, Amanda de Jesus; BENEVIDES, Clícia Maria de Jesus. 7 Revisão Sistemática sobre PANC no Brasil: aspectos nutricionais e medicinais. **Revista Scientia**, Salvador, v.7, n.1, p.132-152, jan./abr.2022.

CORADO, Paloma Isabel Santos Araújo; LIMA, Letícia Nunes da Costa; FONTENELLE, Larissa Cristina. O consumo de Plantas Alimentícias Não Convencionais para a promoção de Segurança Alimentar e Nutricional e da cultura alimentar brasileira. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v.29, p.1-12. 2022.

MELO, Eliane Gonçalves de; LIMA, Renato Abreu; SAMPAIO, Adeilza Felipe; SILVA, Ivanir Alves da; MOURA, Osvanda Silva de. O resgate e o uso de Plantas Alimentícias não Convencionais: características funcionais e principais utilizações na alimentação humana. **Revista EDUCAmazônia – Educação Sociedade e Meio Ambiente**, Rondônia Vol XVI, Núm 1, pág. 215-231, jan-jun,2023.

TASAKI, Letícia Naomy; RODRIGUES, Livia Aparecida Salles; PEREIRA, Maira Oliveira Silva. A importância da popularização das plantas alimentícias não convencionais frente a mudança de hábitos alimentares. **Scientia Vitae**, v.13, n.36, ano 9, p. 49-55, jan./fev./mar. 2022.

MARCUZZO, Suzane B.; Colaboração: CEBALHOS, Emília S. Do Mato ao Prato. **Apostila do curso Progredir**, 1ª Edição, Santa Maria. Pró-Reitoria de extensão/UFSM, 2023.

ALVES, L. C.; BIONDO, E.; SANT'ANNA, V. Sustentabilidade e flores comestíveis no Brasil: aspectos nutricionais, gastronômicos e toxidez. *Rev. Tecnol. Soc.*, Curitiba, v. 19, n. 56, p.29-50, abr./jun., 2023. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rts/article/view/14667>. Acesso em: XXX.