



VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E SEU IMPACTO NA SEGURANÇA ALIMENTAR DE MULHERES

DOMESTIC VIOLENCE AND ITS IMPACT ON WOMEN'S FOOD SECURITY

Rita de Cássia Ávila **Pens**¹, Jassana Moreira **Floriano**²

1. Aluna do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Estadual João de Cesaro - Passo Fundo - RS - Brasil. Contato: jassana-floriano@educar.rs.gov.br
2. Doutora em Ciências da Saúde, Nutricionista, Professora do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Estadual João de Cesaro - Passo Fundo - RS - Brasil.

RESUMO

Introdução: A insegurança alimentar afeta de forma mais intensa mulheres em situação de vulnerabilidade social, sendo necessário promover estratégias que garantam o direito humano à alimentação adequada.

Objetivo: Aplicar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com foco na promoção da segurança alimentar e no empoderamento de mulheres em situação de vulnerabilidade social. **Metodologia:** A proposta envolveu oficinas práticas de educação alimentar, realizadas em parceria com alunas do curso técnico em nutrição. Nessas oficinas, as participantes aprenderam a preparar receitas saudáveis, utilizando ingredientes acessíveis, com base em itens da cesta básica. Como estratégia de promoção da soberania alimentar, também foi implantada uma horta comunitária, com o intuito de incentivar o cultivo de alimentos frescos e o fortalecimento da autonomia alimentar. **Resultados:** As participantes demonstraram alto nível de aceitação das práticas ensinadas. As oficinas promoveram a troca de saberes entre mulheres atendidas e estudantes, fortalecendo vínculos comunitários e redes de apoio. A inclusão de práticas sustentáveis, como o uso da horta, também contribuiu para a sensibilização sobre a importância do acesso contínuo a alimentos saudáveis e naturais. **Conclusão:** As ações propostas atingiram os objetivos esperados, promovendo conscientização, autonomia alimentar e fortalecimento das comunidades atendidas. Para projetos futuros, recomenda-se a ampliação das oficinas, com a inclusão de alimentos regionais e a abordagem do empreendedorismo alimentar, como forma de garantir a sustentabilidade das ações.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional; Segurança alimentar; Vulnerabilidade social; Direito humano à alimentação adequada; Assistência integral à saúde das mulheres.

ABSTRACT

Introduction: Food insecurity disproportionately affects women in situations of social vulnerability, making it essential to promote strategies that ensure the human right to adequate food. **Objective:** To apply Food and Nutrition Education (FNE) strategies focused on promoting food security and empowering women in socially vulnerable situations. **Methodology:** The project involved practical food education workshops conducted in partnership with students from a technical nutrition course. During the workshops, participants learned how to prepare healthy recipes using affordable ingredients, based on basic food basket items. Additionally, a community garden was implemented as a strategy to promote food sovereignty, encouraging the cultivation of fresh food and strengthening food autonomy. **Results:** The participants showed a high level of acceptance of the practices taught. The workshops fostered knowledge exchange between the assisted women and the students, strengthening community bonds and support networks. The inclusion of sustainable practices, such as the use of the garden, also contributed to raising awareness about the importance of continuous access to healthy and natural food. **Conclusion:** The proposed actions achieved the expected objectives, promoting awareness, food autonomy, and strengthening the communities served. For future projects, the expansion of workshops is recommended, including regional foods and the promotion of food entrepreneurship to ensure the sustainability of the actions.

KEYWORDS: Food and nutrition education; Food security; Social vulnerability; Human right to adequate food; Comprehensive women's health care.



INTRODUÇÃO

O conceito de segurança alimentar foi formalizado na década de 1970 e, ao longo dos anos, passou a incorporar diversas variáveis econômicas e socioculturais. A definição moderna, estabelecida pela FAO na Conferência Mundial da Alimentação (CMA) de 1996, descreve segurança alimentar como a condição em que todas as pessoas têm acesso físico, social e econômico a alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para satisfazer suas necessidades nutricionais e preferências alimentares, assegurando, assim, uma vida ativa e saudável¹.

Fatores como violência doméstica e vulnerabilidade social afetam diretamente a segurança alimentar, especialmente entre mulheres. Estudos apontam que a violência doméstica intensifica a insegurança alimentar ao limitar o acesso a recursos básicos e à autonomia econômica, contribuindo para situações de pobreza e exclusão². A insegurança alimentar também está relacionada a diversos problemas de saúde, como ansiedade, obesidade e complicações na gravidez³. Esses fatores demonstram a interseção entre desigualdades sociais e questões nutricionais, evidenciando a necessidade de abordagens integradas que contemplem a complexidade dessas interações.

A sobrecarga de responsabilidades, somada às pressões sociais e econômicas, leva muitas mulheres a fazerem escolhas alimentares que resultam em consumo reduzido ou de alimentos de qualidade inferior⁴, prejudicando sua nutrição. Essa realidade é evidenciada pelo fato de que os agressores frequentemente utilizam a privação de alimentos como uma forma de controle, causando desnutrição e impactos na saúde das mulheres⁴. Além disso, em muitos casos, as sobreviventes de violência doméstica desenvolvem comportamentos como a redução do consumo alimentar para evitar conflitos, o que agrava sua insegurança alimentar e está relacionado a problemas como depressão, transtornos de estresse pós-traumático, dificuldades de concentração e uma diminuição geral do bem-estar.

O direito à alimentação adequada está assegurado em tratados internacionais, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos⁵ e o Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais⁶, que destacam a responsabilidade estatal em garantir acesso a alimentos suficientes e nutritivos^{7,8}. Contudo, desafios como desigualdade econômica e serviços públicos insuficientes dificultam a implementação efetiva dessas políticas, reforçando a importância de ações coordenadas entre diferentes esferas de governo e a sociedade civil⁹.

Programas que promovem a educação, melhoram o acesso a alimentos saudáveis e melhoram as condições de emprego, são recomendados para melhorar a segurança alimentar das mulheres¹⁰⁻¹³.

Diante desse contexto, políticas de segurança alimentar voltadas para o empoderamento das mulheres podem ser essenciais para melhorar seu acesso a alimentos adequados, fortalecer sua autonomia econômica e promover a segurança nutricional. Tais políticas são fundamentais para mitigar os efeitos da violência doméstica sobre a saúde e o bem-estar das mulheres e para garantir sua capacidade de atender às suas necessidades alimentares e nutricionais de maneira digna.

O objetivo deste estudo foi aplicar estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), fundamentadas em políticas públicas de alimentação para promover a segurança alimentar de mulheres em situação de vulnerabilidade social atendidas no Centro de Referência de Atenção à Mulher (CRAM).

METODOLOGIA

Este trabalho fundamenta-se nos princípios da EAN, ancorados nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (GABP) e na Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN). A abordagem metodológica foi centrada em oficinas práticas, interativas e participativas, realizadas no CRAM. Essas oficinas tiveram como foco principal promover a autonomia alimentar, fortalecer a conscientização nutricional e incentivar práticas sustentáveis, considerando a vulnerabilidade socioeconômica das mulheres atendidas¹².

As ações foram planejadas e executadas com o objetivo de estimular o uso integral dos alimentos, valorizar práticas de baixo custo e fortalecer a segurança alimentar por meio da agricultura urbana e periurbana. Cada oficina foi estruturada para atender a objetivos específicos, utilizando metodologias dinâmicas e ferramentas acessíveis que pudessem ser replicadas no cotidiano das participantes.

A primeira Oficina foi uma Dinâmica de Integração e Prevenção do Câncer (Outubro Rosa): atividade realizada em 10 de outubro de 2024, com o objetivo de promover interação interpessoal e integração entre as participantes, fortalecer a comunicação interna e incentivar o trabalho em equipe e sensibilizar sobre a importância da segurança alimentar na prevenção do câncer. A oficina iniciou com a dinâmica de teia (adaptada), na qual cada participante selecionava um número correspondente a um item da cesta básica e escolhia outra mulher para "presentear" com aquele alimento. Durante esse processo, as participantes compartilhavam sugestões de preparo, promovendo troca de conhecimentos e incentivando a criação de cardápios diversificados. Como parte da atividade, a mediadora apresentou o projeto de uma horta suspensa, destacando sua importância como alternativa de agricultura urbana para complementar a cesta básica com alimentos frescos e livres de defensivos agrícolas. A atividade foi encerrada com uma confraternização, na qual foram servidos alimentos



preparados com aproveitamento integral, como bolo de milho e chá de cascas de frutas, reforçando a aplicação prática dos conceitos apresentados.

A segunda oficina foi uma Cozinha Experimental com Uso Integral da Moranga: atividade realizada em 15 de outubro de 2024, com o objetivo de promover reeducação alimentar e técnicas de aproveitamento integral de alimentos; ampliar opções de cardápio com o uso da moranga; e incentivar práticas de segurança alimentar, sustentabilidade e otimização de recursos, como o Vale Gás.

Nesta oficina, as participantes foram orientadas a explorar todas as partes da moranga em diferentes preparações culinárias, desde pratos principais até aperitivos e farinhas. Além de reduzir o desperdício, a atividade visou a introdução de práticas culinárias que potencializassem o valor nutricional dos alimentos e minimizassem os custos. Foram desenvolvidas as seguintes receitas de baixo custo: Creme de Moranga, uma opção nutritiva preparada com tomate, sal, orégano e azeite, promovendo o uso de temperos acessíveis e saudáveis. Moranga Caramelada: uma sobremesa simples, feita com açúcar, cravo e canela, destacando o reaproveitamento de sobras. Risoto de Moranga: uma alternativa nutritiva e econômica que utiliza as sobras da moranga combinadas com arroz e temperos básicos. Sementes de Moranga: secas e transformadas em farinha, oferecendo uma opção prática e rica em nutrientes. Tirinhas de Cascas de Moranga: assadas e temperadas, resultaram em um aperitivo crocante e saudável. Para o desenvolvimento, foram utilizados os seguintes utensílios: fogão, liquidificador, panelas de pressão grandes, facas, colheres e utensílios básicos, além de ingredientes simples e acessíveis.

A execução das oficinas foi guiada por uma abordagem participativa, que priorizou o envolvimento ativo das participantes. A aplicação prática dos conceitos abordados permitiu a contextualização e internalização dos conteúdos, reforçando os objetivos da EAN. A valorização de ingredientes locais, associada a técnicas de aproveitamento integral e baixo custo, possibilitou a adaptação das práticas a diferentes realidades e desafios sociais.

Para a terceira oficina, foi realizado um planejamento de construção de horta no CRAM e, em atividade realizada no dia 21 de novembro de 2024, foi feito um levantamento de dados para início da implementação da horta. O local disponível para fazer os canteiros sofre alagamentos e é necessário fazer um aterramento. Estão sendo construídos os muros, pois os animais entram e destroem as plantas. A Assistente Social responsável está em período de férias para deliberar os materiais necessários. Delimitamos o lugar para iniciar o projeto de uma horta suspensa para minimizar os problemas informados pelos funcionários do CRAM. Foram sugeridas algumas mudas que tenham o ano todo.

Como parte integrante das oficinas de EAN, foi elaborado um material didático que reúne 22 receitas utilizando exclusivamente os itens da cesta básica fornecida pelo CRAM, a saber: arroz, feijão, farinha de trigo, farinha de milho, açúcar, óleo e sal. Esse material foi projetado para atender às necessidades das participantes, valorizando a simplicidade, a acessibilidade e o aproveitamento integral dos alimentos, promovendo, assim, a segurança alimentar e nutricional; promover o uso criativo e variado dos alimentos básicos, ampliando as possibilidades de preparo e evitando a monotonia alimentar; estimular a prática da culinária saudável, com receitas que respeitem os princípios do aproveitamento integral e da redução de desperdícios; e fortalecer a autonomia das mulheres atendidas, incentivando o desenvolvimento de habilidades culinárias que melhorem a qualidade nutricional das refeições familiares.

O material contém um conjunto de receitas classificadas por tipo de prato: refeições principais, acompanhamentos e sobremesas. Cada receita inclui os seguintes elementos: ingredientes (restritos aos itens da cesta básica); modo de preparo detalhado e claro; e sugestões de variações para diversificar os sabores e texturas.

A criação desse material didático reforça o compromisso com a educação nutricional acessível e prática. As receitas visam facilitar a adoção de práticas alimentares saudáveis, sustentáveis e adaptadas à realidade das mulheres atendidas pelo CRAM. Além disso, o material contribui para a conscientização sobre o potencial nutritivo e a versatilidade dos alimentos básicos, promovendo a valorização do que está disponível e reduzindo o desperdício.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do estudo foram obtidos a partir de *feedbacks* coletados junto às participantes, durante e após as atividades realizadas, e evidenciam a efetividade da metodologia adotada, baseada nos princípios da EAN e na PNSAN. As participantes demonstraram grande aceitação das receitas preparadas, solicitando sua replicação em eventos futuros, como a confraternização de fim de ano. Esse resultado reforça o potencial das oficinas como instrumentos de promoção da segurança alimentar, redução do desperdício e incentivo à alimentação saudável, conforme preconizam os princípios do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

A utilização integral da moranga em receitas como risoto, creme e tirinhas de cascas despertou nas participantes o interesse em incorporar esse alimento ao cotidiano. A aceitação positiva das receitas é consistente com estudos que apontam a importância das hortaliças na melhoria da qualidade da alimentação, além de contribuir para a redução do desperdício alimentar¹⁰. Essa prática também está alinhada com os objetivos da EAN, que busca fomentar escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis¹⁴.



Além disso, o uso integral dos alimentos promoveu a conscientização sobre o aproveitamento de partes muitas vezes descartadas, como cascas e sementes, reforçando o conceito de sustentabilidade alimentar. Na literatura científica o uso das sementes de moranga, foi reconhecida como uma alternativa prática e nutritiva, destacando-se pela acessibilidade e viabilidade de replicação¹⁵.

A integração entre o CRAM, as mulheres assistidas e as alunas do curso Técnico em Nutrição e Dietética foi fundamental para o sucesso das ações. A participação ativa nas oficinas e a troca de experiências entre os diferentes grupos promoveram a disseminação de conhecimentos técnicos e o fortalecimento de laços comunitários. O empoderamento das mulheres é fundamental para o sucesso das iniciativas de segurança alimentar, pois contribui para a tomada de decisões informadas sobre alimentação e nutrição no contexto familiar e comunitário. Além disso, a participação ativa nas atividades pode aumentar a conscientização sobre a importância da soberania alimentar e da nutrição adequada¹⁶.

A horta foi apresentada como uma estratégia sustentável para a produção de alimentos saudáveis, que atende diretamente às demandas locais, corroborando a abordagem¹⁵ que destaca a importância de projetos de hortas urbanas na garantia de alimentos¹⁵ diversificados e na melhoria da segurança alimentar de populações vulneráveis. Segundo a FAO¹⁷, hortas comunitárias promovem a soberania alimentar ao proporcionar o controle local sobre a produção de alimentos, reduzindo a dependência de alimentos processados e aumentando o acesso a produtos frescos e saudáveis.

A implementação de ações estratégicas voltadas ao DHAA, como a educação nutricional e o fomento à agricultura urbana, está em consonância com os princípios da PNSAN, que enfatizam a dignidade humana e a promoção do acesso regular e permanente a alimentos de qualidade¹⁸. A atuação no CRAM representou um avanço nesse sentido, ao assegurar que mulheres em situação de vulnerabilidade pudessem não apenas compreender os fundamentos da alimentação saudável, mas também aplicá-los em sua realidade.

Durante as oficinas, observou-se que algumas participantes enfrentaram dificuldades para planejar e diversificar os cardápios familiares devido à limitação de recursos e ao desconhecimento sobre técnicas de reaproveitamento alimentar. Essa situação foi diagnosticada como um entrave para a segurança alimentar, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Estratégias como a introdução de receitas acessíveis e a promoção de oficinas práticas foram decisivas para superar esses desafios. A valorização de ingredientes locais, como a moranga, e a utilização de técnicas de baixo custo, como o cozimento eficiente para economizar gás, foram apontadas como soluções viáveis, respaldadas por estudos que destacam a importância da educação nutricional para a melhoria dos hábitos alimentares¹⁹. Esses estudos destacam que o consumo de alimentos locais e sazonais, como a moranga, é benéfico tanto para a saúde quanto para a sustentabilidade alimentar, além de contribuir para o fortalecimento da cultura alimentar local²⁰.

Para dar continuidade às ações realizadas, pretende-se: ampliar a oferta de oficinas temáticas, abordando outros alimentos regionais e técnicas de conservação para períodos de escassez; e implementar um programa contínuo de monitoramento e avaliação dos impactos das oficinas sobre os hábitos alimentares das participantes.

As atividades realizadas corroboram os princípios teóricos do fortalecimento do DHAA e da redução do desperdício alimentar; no entanto, a prática revelou a necessidade de uma abordagem ainda mais adaptada à realidade das participantes, especialmente em relação à acessibilidade dos recursos. A integração entre teoria e prática demonstrou ser fundamental para a eficácia das ações e para a consolidação do aprendizado, conforme destaca Freire²¹ e Brasil¹⁸.

O Quadro 1 sintetiza os resultados mais significativos obtidos durante o desenvolvimento das oficinas e ações de Educação Alimentar e Nutricional no CRAM.

Quadro 1. Resultados e Impactos das Ações de Educação Alimentar e Nutricional e suas relações no contexto de Políticas Públicas de Segurança Alimentar, 2024.

Categoria	Resultado	Impacto	Relação com Políticas Públicas
Aceitação das Receitas	Solicitação de replicação das receitas em evento de fim de ano.	Demonstra a efetividade da EAN em promover mudanças alimentares e fortalecer laços comunitários.	Promover a autonomia para escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis é um dos objetivos centrais da PNAN
Redução do Desperdício Alimentar	Uso integral da moranga em diferentes receitas (sementes, cascas e polpa).	Incentiva práticas sustentáveis, diminui o desperdício e oferece alternativas nutritivas e acessíveis.	Alinhado aos objetivos da PNRS e da PNAN, pois promove a conscientização sobre o uso responsável dos recursos alimentares,



			contribui para a segurança alimentar e nutricional e reduz o impacto ambiental.
Fortalecimento da Segurança Alimentar	Criação de horta comunitária no CRAM.	Garante acesso a alimentos frescos, saudáveis e sem agrotóxicos, promovendo o DHAA.	Promove o DHAA e está alinhado aos objetivos da PNSAN e da PNAN, fortalecendo a segurança alimentar e incentivando práticas sustentáveis.
Inclusão de Alimentos Saudáveis	Introdução da moranga na alimentação das participantes.	Aumenta a diversificação alimentar e conscientiza sobre os benefícios de hortaliças locais.	Alinhado à PNAN, promove escolhas alimentares mais saudáveis e valoriza alimentos regionais.
Integração e Empoderamento	Participação ativa das mulheres e das alunas do curso Técnico em Nutrição.	Fortalece vínculos comunitários e promove troca de saberes entre os grupos, contribuindo para o empoderamento.	Contribui para o empoderamento e está alinhado aos princípios de equidade e participação social da PNAN.
Conscientização Nutricional	Discussão sobre segurança alimentar e prevenção de doenças, como o câncer.	Melhora a percepção das participantes sobre escolhas alimentares saudáveis e seu impacto na saúde.	Alinhado à PNAN, promove educação alimentar e prevenção de doenças crônicas.

Fonte: Autoras.

Essas atividades destacaram a importância da segurança alimentar como um direito humano fundamental, alinhando-se aos princípios do GAPB¹⁴ e da PNSAN¹⁸. Além disso, a metodologia contribuiu para o fortalecimento de redes comunitárias de apoio, promovendo a autonomia e o empoderamento das mulheres no enfrentamento de situações de vulnerabilidade.

CONCLUSÃO

A realização das oficinas de Educação Alimentar e Nutricional no CRAM permitiu alcançar os objetivos propostos, tanto gerais quanto específicos, evidenciando o impacto positivo dessas ações na promoção da segurança alimentar, no combate ao desperdício e no fortalecimento de práticas sustentáveis.

O objetivo geral de promover a conscientização alimentar das mulheres em situação de vulnerabilidade foi amplamente atingido. As participantes demonstraram maior entendimento sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e a adoção de práticas que reduzam o desperdício, como o uso integral dos alimentos. A inclusão da moranga em receitas variadas foi um exemplo prático de como alimentos locais e acessíveis podem contribuir para uma alimentação nutritiva e diversificada.

Os objetivos específicos, como a integração das mulheres assistidas com as alunas do curso técnico em nutrição e dietética, o incentivo ao cultivo de alimentos por meio de hortas comunitárias e a sensibilização sobre o DHAA, também foram alcançados. A criação de uma horta no CRAM, combinada com discussões sobre segurança alimentar e prevenção de doenças, como o câncer, reforçou o papel transformador da educação

alimentar em promover autonomia e dignidade.

Do ponto de vista pessoal, participar desse projeto foi uma experiência enriquecedora, que ampliou minha compreensão sobre os desafios enfrentados por mulheres em situação de vulnerabilidade e o potencial das práticas educativas em nutrição para gerar mudanças concretas. O diálogo entre teoria e prática foi essencial para adaptar os conhecimentos adquiridos ao contexto específico das participantes, permitindo resultados significativos.

Sugere-se, para trabalhos futuros, a ampliação das oficinas com a inclusão de outros alimentos regionais e a incorporação de estratégias voltadas ao empreendedorismo alimentar, como a capacitação para a produção de alimentos saudáveis com potencial de comercialização. Além disso, a implementação de parcerias com outras instituições pode fortalecer o alcance e a continuidade das ações realizadas.

Por fim, os resultados obtidos reafirmam a relevância da EAN como ferramenta estratégica para a promoção da segurança alimentar e do DHAA, destacando a importância de políticas públicas integradas que garantam acesso a alimentos saudáveis e fortaleçam a autonomia das populações vulneráveis.

ACESSO ABERTO



Este artigo está licenciado sob Creative Commons Attribution 4.0 International License, que permite o uso, compartilhamento, adaptação, distribuição e reprodução em qualquer meio ou formato, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es)

REFERÊNCIAS

1. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO). Declaração de Roma Sobre a Segurança Alimentar Mundial e Plano de Acção da Cimeira Mundial da Alimentação. Roma: FAO; 1996.
2. Silva RC, Oliveira AM, Junqueira SB, Fiaccone RL, Santos SMC, Barreto ML, et al. Food and nutrition insecurity: a marker of vulnerability to asthma symptoms. *Public Health Nutr* [Internet]. 2014;17(1):14-19. doi: 10.1017/S1368980012005551
3. Lawlis T. Health and nutrition consequences of food insecurity in low-income women. *Curr Nutr Rep*. 2016;5(2):129-135.
4. Lentz E. Complicating narratives of women's food and nutrition insecurity: domestic violence in rural Bangladesh. *World Dev* [Internet]. 2018;104:271-280. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/J.WORLDDEV.2017.11.019>
5. Organização das Nações Unidas (ONU). Declaração Universal dos Direitos Humanos. Paris: ONU; 1948.
6. Organização das Nações Unidas (ONU). Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais. Nova York: ONU; 1966.
7. Jusidman-Rapoport C. El derecho a la alimentación en México: análisis y perspectivas. México: Siglo XXI Editores; 2014
8. Gómez J. Rethinking the Human Right to Food from a single perspective to a four-fold legal interpretation. *J Hum Rights Pract* [Internet]. 2013;16(2):589-602. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/jhuman/huad047>
9. Albuquerque MFM. A segurança alimentar e nutricional e o uso da abordagem de direitos humanos no desenho das políticas públicas para combater a fome e a pobreza. *Rev Nutr* [Internet]. 2009;22(6). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732009000600011>
10. Campos JM, Akutsu RCA, Silva ICR, Oliveira KS, Monteiro R. Gênero, segurança alimentar e nutricional e vulnerabilidade: o Programa das Mulheres Mil em foco. *Cienc Saúde Colet* [Internet]. 2009;25(4):1529-1538. doi:10.1590/1413-81232020254.22112018
11. Ambrosi P, Grisotti M. Práticas alimentares sustentáveis e o Guia Alimentar para a População Brasileira: uma análise crítica. *Cienc Saúde Colet*. 2022;27(2):439-448.
12. Bellows A, Lemke S, Jenderedjian A, Scherbaum V. Violence as an under-recognized barrier to women's realization of their right to adequate food and nutrition: case studies from Georgia and South Africa. *Violence Against Women* [Internet]. 2015;21:1194-1217. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/1077801215591631>
13. Brandhorst S, Clark D. Food security for survivors of intimate partner violence: understanding the role of food in survivor well-being. *Health Soc Care Community*. 2022;30: e6267-e6275. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/hsc.14064>
14. Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)
15. Habib AL, Traboulsi O, Khalidi A, Aoun H. Access of rural women's cooperatives to markets in Lebanon. In: Colfer CJP, editor. *Genderreseach in natural resource management*. 1. ed. London: Routledge; 2013. p. 20
16. Gittelsohn J, Kolbe Lm, Wright M. Community-based interventions for improving nutrition and health: a comprehensive review. *J Nutr Educ Behav*. 2013;45(6):583-594.
17. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO). Dia Mundial da Alimentação 2020: Cultivar, Alimentar, Preservar. Juntos. As nossas ações são o nosso Futuro. Roma: FAO; 2020.
18. Ministério da Agricultura (BR). Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada. *Diário Oficial da União, Brasília, DF*, 18 Set. 2006
19. Lopes MAF, Silva RP, Andrade TR, Costa LB. Educação nutricional e hábitos alimentares em populações vulneráveis: uma abordagem prática. *Rev Bras Nutr Clin*. 2021;36(2):112-20
20. Santos CA. Qualidade da dieta de mulheres em vulnerabilidade social e sua relação com a insegurança alimentar [dissertação]. Maceió: Universidade Federal de Alagoas, Faculdade de Nutrição; 2022.
21. Freire P. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra; 1996.

DATA DE PUBLICAÇÃO: 24 de setembro de 2025