

## **“COME, BEM!”: RECEITAS FÁCEIS, RÁPIDAS E ECONÔMICAS**

**RAPHAEL GONÇALVES; FELIPE MULLER<sup>2</sup>; HELOISA AZEVEDO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas – [rhr.goncalves@hotmail.com](mailto:rhr.goncalves@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas – [felipesantosmuller1@gmail.com](mailto:felipesantosmuller1@gmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – [profa.heloisa.duval@gmail.com](mailto:profa.heloisa.duval@gmail.com)

### **1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho tem como principal objetivo descrever a atividade de extensão nomeada Come, bem!. A ação é realizada pelo Grupo de Ação e Pesquisa em Educação Popular (PET GAPE), da Universidade Federal de Pelotas (UFPel). A atividade acontece semanalmente, às terças-feiras, sendo publicada via Facebook, Instagram e pelo nosso site, no WordPress.

O PET GAPE tem como configuração um grupo de Conexão dos Saberes, ou seja, multidisciplinar. Atualmente com bolsistas do Design Gráfico, Nutrição, Cinema de Animação, Pedagogia, etc. a junção de visões e conhecimentos de área diversificadas ajuda tanto na elaboração de atividades de suas próprias áreas quanto de interesses gerais.

Com os imprevistos causados pela pandemia do Covid-19, as atividades de extensão presenciais tiveram de ser canceladas, com o intuito de preservar a segurança tanto dos bolsistas quanto dos participantes. A atividade surgiu em um período de incertezas, no qual muitas pessoas poderiam se sentir inseguras, depressivas, estressadas, etc. O papel do projeto é fazer com que a cozinha seja um espaço terapêutico, sem tantas cobranças, por “ter que estar lá para se alimentar”; mas sim, de relaxar, se divertir e descobrir novas habilidades. Ainda pensando no nosso público principal, os alunos que se encontram na cidade de Pelotas durante a pandemia, longe de suas famílias, amigos, etc. e simpatizantes da cozinha, o projeto sempre objetiva ensinar a fazer receitas que sejam fáceis, rápidas e econômicas, pensando na questão socioeconômica geral.

### **2. METODOLOGIA**

Utilizando de conhecimentos do Design e Nutrição, a ação tem caráter exploratório e parte de pesquisa documental (GIL, 2002), além de SALTON, AGNOL e TURCATTI (2017) e LUPTON (2008), com o intuito de que a cada publicação, a receita seja transmitida com assertividade, além de tornar nosso repertório sempre inovador. A primeira publicação aconteceu no dia 30/03/2020 e desde então, toda terça-feira, uma nova receita se torna disponível nas redes. Ao final de cada mês, um compilado de receitas do mês é publicado em nosso site.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A primeira etapa para a escolha da receita da semana é baseada na pesquisa documental: acervo pessoal, receitas de família, internet, experimentais, etc. Com isso, levamos em consideração a quantidade e qualidade dos ingredientes, além de recursos necessários, como liquidificador, micro-ondas, forno, etc. Quando a receita necessita de um aparato que nem todos possam ter em casa, buscamos formas alternativas de como obter um resultado próximo ao

projetado. Entendemos a real necessidade de criar uma linguagem acessível à todos, com a ideia de que, no momento que a pessoa ler o texto, ela tenha ciência das instruções, sem complicações e com riqueza de detalhes:

Salgadinho econômico

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 1 colher (chá) de sal;
- ½ xícara (chá) de água.

Forma de preparo:

- Misture a farinha, o sal e o vinagre, em um recipiente;
- Acrescente um pouco de água à massa e misture novamente o conteúdo;
- Acrescente água até chegar o ponto em que a massa não gruda mais nas mãos;
- Coloque um pouco de farinha em uma superfície lisa e abra a massa, com um rolo ou uma garrafa;
- Corte a massa em pequenos quadrados e frite em óleo quente até dourar!

Imagem 1 - Exemplo de receita, 11/08/2020; Acervo PET GAPE

Em seguida, o prato escolhido é ilustrado. Como o nosso objetivo inicial não é a divulgação via vídeos, mostrando o passo-a-passo de como criar o prato, encontramos como solução, a elaboração gráfica do mesmo, ilustrando-o. Combinando elementos do Design como cores<sup>1</sup> e textura<sup>2</sup>, com o intuito de criar uma hierarquia tridimensional (LUPTON, 2008), com áreas de luz e sombra, e acrescido a identidade visual das publicações, as soluções gráficas fazem com que o projeto mantenha uma unidade: o nome do prato, em tipografia dinâmica e com cor rosa; o fundo, sempre apresentando textura xadrez, de uma única cor e com variação de tons e por fim, o nome do projeto, junto à logomarca do grupo:



Imagem 2 - Exemplo de ilustração, 11/08/2020; Acervo PET GAPE

<sup>1</sup> Tem função de exprimir uma atmosfera, descrever uma realidade ou codificar uma informação (LUPTON, 2008, p. 71)

<sup>2</sup> Grão tátil das superfícies e substâncias (LUPTON, 2008, p. 53)

Logo, uma chamada é escrita. O texto de apresentação sempre inicia saudando o público, apelidados como “*quarenteners*”, fazendo associação às pessoas que se encontram em isolamento social. A intenção do texto é fazer uma quebra de tensão, humanizando o processo e realizando uma tentativa de se aproximar (mesmo virtualmente) do público. Então, o mesmo é escrito sempre em tom de humor, ressaltando situações acadêmicas, climáticas, políticas, etc. e utilizando de hashtags, que tem o intuito de identificar e organizar um conteúdo virtual (OXFORD, 2014):

INÍCIO DE MÊS E JÁ SE ENCONTRA  
FINANCEIRAMENTE APERTADO? Planeja fazer  
uns petiscos para o fim de semana, mas os seus  
bolsos estão furados? Seus problemas acabaram!  
(e não estamos falando de empréstimo ou cartão de  
crédito rsrs) O Come, bem! saúda vocês, queridos  
seguidores, com uma receitinha tri fácil/rápida e  
combina com um requeijão, molhinhos chiques,  
cafézinho, suco e até mesmo uma cervejinha! 4  
ingredientes para esse sucesso de petisco!  
#ComeBem #FicaEmCasa #opetnãopara

Imagem 3 - Exemplo de chamada, 11/08/2020; Acervo PET GAPE

E ainda, levando em consideração uma melhor acessibilidade à todos os seguidores, realizamos a descrição de imagens (SALTON; AGNOL; TURCATTI, 2017), a partir da *hashtag*<sup>3</sup> #PraCegoVer, no qual é feita uma leitura detalhada de estruturas gráficas, textuais e contextuais. Assim, garantimos que a mensagem chegue de forma mais assertiva e acessível:

#PraCegoVer: Imagem contém o nome do prato, salgadinho econômico, escrito de rosa na parte superior esquerda; centralizado, se encontra a ilustração de um prato branco, contendo uma porção de salgadinhos; no canto inferior direito, encontramos o nome do projeto "Come, bem!", junto a marca do grupo PET GAPE (Programa de Educação Tutorial - Grupo de Pesquisa e Ação em Educação Popular); o plano de fundo é composto por uma textura xadrez, em cor laranja.

Imagem 4 - Exemplo de descrição de imagem, 11/08/2020; Acervo PET GAPE

Por último, mas não menos importante, apresentamos os créditos das ilustrações, junto à uma chamada, para que o público conheça não só as receitas que já foram postadas, mas também as outras ações realizadas pelo grupo:

Ilustração por Felipe Muller (@artfsmuller)  
Conheça mais sobre nosso grupo e as receitas  
anteriores em: <https://petgape.wordpress.com/>

Imagem 5 - Exemplo de creditação, 11/08/2020; Acervo PET GAPE

<sup>3</sup> Código utilizado para identificar conteúdo digital com assunto específico (OXFORD, 2014)

Com o conteúdo estruturado, a receita é compartilhada na página do Facebook, PET - Grupo de Ação e Pesquisa em Educação Popular (@petgapeufpel) e na página do Instagram, PET GAPE (@petgape) , para a apreciação dos seguidores. Para gerar maior alcance, tentando sair da bolha de seguidores e confrontando os algoritmos das redes, para acesso de novos públicos, as receitas também são compartilhadas no grupo de discentes e docentes da UFPel

#### 4. CONCLUSÕES

O projeto, como um todo, amadureceu bastante conforme o passar do tempo. É imensamente gratificante o retorno do público, seja com curtidas, compartilhamentos e comentários, marcando amigos e dando *feedbacks* sobre resultados das receitas. Como alunos, vemos que a ação continua pertinente, mesmo após vários meses de seu início, uma vez que a inovação se dá de acordo com a proposta de cada semana, trazendo elementos surpresas e fazendo com o que o público crie expectativa com o que vem pela frente. Estatisticamente falando, o projeto atingiu mais de 57.000 pessoas, tendo como média 2.317 pessoas alcançadas a cada publicação. São valores incrivelmente superiores ao imaginado, pelos autores do projeto, uma vez que mesmo acreditando fielmente na potencialidade do mesmo, não projetavam as grandes proporções que ele tomaria. Entendemos também que, a alimentação, além de ser uma necessidade básica e fisiológica, é uma parte da Educação Popular; a alimentação traz memórias afetivas e temporais; gera amadurecimento e independência; é feita no individual ou no coletivo; muitas vezes passadas de pais para filhos; carrega herança cultural, além de sabores, cheiros e emoções; mas nunca deve ser vista como um fardo, e com isso, concluímos que o trabalho atinge seus objetivos, uma vez que proporcionamos uma aproximação deste ambiente às pessoas. Independente de estarmos ou não em uma pandemia, enxergar a alimentação como um importante fator da vida se faz necessário. Então se cuidem e Come, bem!

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

##### Livro

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4a ed. São Paulo: Atlas; 2002.

LUPTON, Ellen; PHILLIPS, Jennifer. **Novos fundamentos do design**. São Paulo: Cosac Naify, 2008.

SALTON, B. P.; AGNOL, A. D.; TURCATTI, A. **Manual de acessibilidade em documentos digitais**. Rio Grande do Sul: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, 2017

##### Documentos eletrônicos

OXFORD. **Hashtag**. Dicionário Oxford, 2014. Acessado em 17 set. 2020. Online. Disponível em: <https://www.lexico.com/definition/hashtag>