



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
TOCANTINS
CAMPUS ARAGUATINS
CURSO SUPERIOR BACHARELADO EM ENGENHARIA AGRONÔMICA**

**LETICIA ALVES PEREIRA
VITÓRIA RIBEIRO DOS SANTOS COELHO**

**PERCEPÇÃO DA POPULAÇÃO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS: um estudo de caso em Araguatins - TO**

ARAGUATINS - TO

2026

LETICIA ALVES PEREIRA
VITÓRIA RIBEIRO DOS SANTOS COELHO

**PERCEPÇÃO DA POPULAÇÃO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO
CONVENCIONAIS: um estudo de caso em Araguatins – TO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a coordenação do curso superior Bacharelado em Engenharia Agrônômica da unidade campus Araguatins, do Instituto Federal do Tocantins, como exigência à obtenção do título de bacharel em engenharia agrônômica.

Orientador: Dr. Edvar de Sousa da Silva

ARAGUATINS-TO

2026

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

- P436p Pereira, Leticia Alves
 Percepção da população sobre plantas alimentícias não convencionais: um estudo de caso em Araguatins-TO / Leticia Alves Pereira, Vitória Ribeiro Dos Santos Coelho. – Araguatins, TO, 2026.
 31 p. : il.
- Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia Agrônoma)
 – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins - IFTO, Araguatins, TO, 2026.
- Orientador: Dr. Edvar de Sousa da Silva.
1. PANCS. 2. Segurança alimentar. 3. Conhecimento. I. Coelho, Vitória Ribeiro Dos Santos. II. Silva, Edvar de Sousa da. III. Título.

CDD 630

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins
Campus Araguatins
Coordenação do Curso de Bacharelado em Engenharia Agrônoma

FOLHA DE APROVAÇÃO

TÍTULO: "PERCEPÇÃO DA POPULAÇÃO SOBRE PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: um estudo de caso em Araguatins - TO"

AUTORES (AS): Letícia Alves Pereira e Vitória Ribeiro dos Santos Coêlho

ORIENTADOR (A): Edvar de Sousa da Silva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Araguatins, como parte das exigências para a conclusão do Curso de Bacharelado em Engenharia Agrônoma.

Aprovado em 11 de agosto de 2026.



Documento assinado eletronicamente por **Edvar de Sousa da Silva, Servidor**, em 11/08/2026, às 10:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcio Rogerio Pereira Leite, Servidor**, em 11/08/2026, às 10:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Miqueias Alves da Rocha Cesar, Servidor**, em 11/08/2026, às 10:30, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ifto.edu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3242151** e o código CRC **00D1D8A3**.

DEDICATÓRIA

Eu, Leticia, dedico este trabalho, primeiramente, a Deus, por ter me permitido viver a realização deste sonho. Foi ele quem me sustentou e me deu forças nos momentos mais difíceis, quando, muitas vezes, somente ele conhecia minhas angústias. Esta foi uma jornada árdua, repleta de desafios, mas sua presença constante me fortaleceu e me deu coragem para seguir em frente.

Dedico também esta conquista à minha família, que sempre acreditou em mim e sonhou este sonho ao meu lado. Ao meu pai, José, à minha mãe, Maria, e à minha irmã, Denise, agradeço por todo o amor, apoio, incentivo e compreensão. Nos momentos em que a saudade falou mais alto, vocês foram meu conforto e, mesmo à distância, estiveram presentes em cada etapa dessa caminhada. Nada disso teria sido possível sem vocês. Esta vitória não é apenas minha; ela é nossa. Amo vocês.

Eu, Vitória, agradeço em primeiro lugar, a Deus, por me conceder discernimento, proteção, sabedoria e força para enfrentar cada etapa desta jornada. Sua presença esteve comigo em todos os momentos, especialmente nos mais difíceis, renovando minha fé e me dando coragem para seguir em frente diante dos desafios encontrados ao longo deste caminho. À minha mãe, Ísis Maria, dedico minha mais profunda gratidão por todo amor, cuidado, apoio e incentivo. Obrigada por nunca medir esforços, fazendo tudo o que estava ao seu alcance e até mesmo além dele para que eu pudesse chegar até aqui. Sua dedicação, seus sacrifícios e sua confiança em mim foram fundamentais para a realização deste sonho. Esta conquista também é sua. Ao meu irmão, João Lucas, agradeço por todo apoio, carinho e incentivo durante essa caminhada. Ao meu filho, Anthony, dedico todo o meu amor e gratidão. Você é a minha maior fonte de motivação, força e inspiração. Foi por você e para você que encontrei coragem para persistir, superar os obstáculos e jamais desistir dos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Expressamos nossa sincera gratidão ao nosso professor e orientador, Dr. Edvar de Sousa da Silva, pela orientação, dedicação, confiança, paciência e pelos valiosos ensinamentos compartilhados ao longo do desenvolvimento deste trabalho. Sua experiência, incentivo e compromisso com a pesquisa foram fundamentais para a realização deste estudo.

Agradecemos, também, ao Me. Leandro Oliveira Campos, idealizador deste projeto, por ter nos convidados a participar desta iniciativa e pela confiança depositada em nosso trabalho. Somos gratas por toda a colaboração, disponibilidade e apoio durante o desenvolvimento desta pesquisa. Sua contribuição, seus conhecimentos e seu incentivo foram essenciais para a concretização deste estudo e para os resultados alcançados.

RESUMO

As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) são facilmente encontradas na natureza e desempenham um papel importante na segurança alimentar. Embora não façam parte da alimentação cotidiana da maioria da população, as PANCs apresentam ampla variedade para o consumo humano. Mesmo com seu potencial nutricional e funcional, o conhecimento e a utilização das PANCs ainda enfrentam grandes desafios. Diante disto, este trabalho objetivou investigar a percepção da população de Araguatins - TO sobre as plantas alimentícias não convencionais (PANCs), além de fornecer informações sobre o tema. O estudo foi realizado no município de Araguatins, localizado no estado do Tocantins. As atividades ocorreram em três locais principais: no Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguatins, na Feira Ecosol de Araguatins e no Povoado Boa Sorte, zona rural do município. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado contendo 11 perguntas, elaborado com o objetivo de avaliar: o conhecimento prévio dos participantes sobre PANCs, a frequência de consumo dessas plantas, a forma de utilização na alimentação e o interesse em aprender mais sobre o tema. Os resultados obtidos por meio do questionário permitiram analisar o nível de conhecimento da população sobre as PANCs, bem como o interesse em aprender mais sobre o tema. Os resultados indicaram que, embora parte dos entrevistados já tenha tido contato com as PANCs, ainda existe uma limitação significativa no conhecimento relacionado à identificação das espécies e aos seus benefícios nutricionais.

Palavras-chave: PANCS. Segurança alimentar. Conhecimento.

ABSTRACT

Unconventional Food Plants (UFPs) are easily found in nature and play an important role in food security. Although they are not part of the daily diet of most of the population, UFPs offer a wide variety of options for human consumption. Despite their nutritional and functional potential, knowledge and use of UFPs still face significant challenges. In light of this, this study aimed to investigate the perception of the population of Araguatins, Tocantins, regarding UFPs, as well as to provide information on the subject. The study was conducted in the municipality of Araguatins, located in the state of Tocantins. The activities were carried out at three main locations: the Federal Institute of Tocantins (Araguatins Campus), the Araguatins Ecosol Fair, and the Boa Sorte Village, located in the rural area of the municipality. Data were collected using a structured questionnaire consisting of 11 questions designed to assess the participants' prior knowledge of UFPs, the frequency of their consumption, their forms of use in the diet, and their interest in learning more about the subject. The results obtained through the questionnaire made it possible to analyze the population's level of knowledge regarding UFPs, as well as their interest in learning more about the subject. The results indicated that, although some respondents had previously come into contact with Unconventional Food Plants (UFPs), there is still a significant limitation in knowledge regarding species identification and their nutritional benefits.

Key-words: The unconventional food plants (UFPs). Food Security. knowledge.

LISTA DE SIGLAS

PANCs Plantas Alimentícias Não Convencionais

IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 Plantas alimentícias não convencionais	11
2.2 Valor Nutricional	11
2.3 Importância da informação	12
3. MATERIAL E MÉTODOS	13
3.1 Tipo de pesquisa.....	13
3.2 Área de estudo	13
3.3 Público da pesquisa.....	13
3.4 Ações educativas	14
3.5 Instrumento de coleta de dados	14
3.6 Material educativo	14
3.7 Análise dos dados	15
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
4.1 Conhecimento sobre PANCs.....	15
4.2 Consumo de PANCs.....	16
4.3 Capacidade de identificação das PANCs	16
4.4 Conhecimento sobre benefícios nutricionais	16
4.5 Comercialização das PANCs.....	17
4.6 Interesse em aprender mais sobre PANCs	17
4.7 Percepção sobre alimentação saudável.....	17
4.8 Conhecimento de receitas tradicionais.....	17
4.9 Presença de PANCs no ambiente doméstico	18
4.10 Importância da divulgação das PANCs	18
4.11 PANCs como alternativa sustentável	18
4.12 Síntese dos resultados	19
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
REFERÊNCIAS	20
APÊNDICES	22

1. INTRODUÇÃO

O Brasil possui grande diversidade de plantas nativas, especialmente na região da Floresta Amazônica. O Bico do Papagaio, localizado no norte do estado do Tocantins, está inserido na área da Amazônia Legal (IBGE, 2021). Essa microrregião apresenta grande importância ecológica, pois está situada entre as bacias dos rios Araguaia e Tocantins, com grande parte de seu território inserido na zona de transição Amazônia/Cerrado (SILVA et al., 2024). Na natureza podemos encontrar uma riqueza de plantas comestíveis. Estima-se que há aproximadamente 30.000 espécies com potencial alimentício. (KINUPP; LORENZI, 2014).

As PANCs são facilmente encontradas na natureza e desempenham um papel importante na segurança alimentar. Elas possuem alto valor nutricional, como é o caso do ora-pro-nóbis, rico em proteínas vegetais, fibras, cálcio, magnésio, vitaminas A e C, ácido fólico e ômega 3, 6 e 9. Embora não façam parte da alimentação cotidiana da maioria da população, as PANCs apresentam ampla variedade para o consumo humano. Além disso, estão presentes em diversos pratos culturais regionais. Um exemplo é o jambu, utilizado no tacacá, prato tradicional da região Norte do Brasil, especialmente nos estados do Pará e do Amazonas.

Mesmo com seu potencial nutricional e funcional, o conhecimento e a utilização das PANCs ainda enfrentam grandes desafios. Essas plantas não são apenas facilmente encontradas na natureza, mas também podem ser vistas em quintais, praças, acostamentos, entre outros locais. É importante saber identificá-las, para que não sejam tratadas como um simples “mato”.

O conhecimento sobre as PANCs é fundamental, pois elas podem ser uma alternativa para complementar a alimentação, por serem de baixo custo e possuírem alto valor nutricional.

Diante disto, este trabalho objetivou investigar a percepção da população de Araguatins - TO sobre as plantas alimentícias não convencionais (PANCs) PANCs, além de fornecer informações sobre o tema.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Plantas alimentícias não convencionais

O termo PANC (Plantas Alimentícias não Convencionais) foi criado em 2008 pelo biólogo e professor Valdely Ferreira Kinupp (KELLEN et al, 2015). A sigla PANC significa Plantas Alimentícias Não Convencionais. Em outras palavras, quer dizer “todas as plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos” (KAIRÓS et al, 2017). Às Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são principalmente espécies nativas, exóticas ou naturalizadas, cujas folhas, raízes, flores ou caules são comestíveis, mas não usualmente utilizadas na alimentação humana (SARTORI et al, 2020).

São plantas de fácil cultivo, resistentes a pragas, com elevada eficiência na absorção de nutrientes, baixa necessidade hídrica e baixa exigência de solo, além de elevadas propriedades nutricionais e diversidade de compostos bioativos com impactos positivos à saúde (LEMES et al., 2023). Essas plantas podem crescer de forma espontânea na natureza ou serem cultivadas intencionalmente, podendo ser nativas ou exóticas (KINUPP; LORENZI, 2014).

Vale citar que algumas partes de plantas podem ser consumidas regularmente e outras partes, desta mesma planta, serem consideradas PANCs (MACHADO et al, 2021). Para a correta utilização das hortaliças PANC na alimentação é necessário identificar bem a planta, quais partes são comestíveis e sua forma adequada de preparo (KINUPP; LORENZI, 2014).

2.2 Valor Nutricional

O circuito comercial de vegetais cultivados, atualmente, é dominado por algumas poucas espécies, gerando uma dieta monótona que não contempla todos os nutrientes e compostos necessários para o equilíbrio metabólico do organismo humano (SARTORI et al, 2020 p.17). É importante destacar o papel das PANC como alimentos funcionais em nosso organismo (microsistema) por meio de vitaminas essenciais, antioxidantes, fibras, sais minerais, que nem sempre são encontradas em outros alimentos (KELEN et al, 2015).

Conhecidas como excelentes fontes de nutrientes, vitaminas e sais minerais, as PANCs também possuem características que conferem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ação terapêutica. (PASCHOAL; SOUZA, 2015). De um modo geral as PANCs em sua maioria apresentam fator nutricional elevado, aumentando para o indivíduo que as consomem a ingestão diária vitaminas e minerais essenciais ao desenvolvimento humano. (LIBERATO, 2019).

Elas têm uma riqueza nutricional incrível e pouco explorada, poderiam substituir facilmente o consumo de qualquer hortaliça convencionalmente vendidas nas feiras e mercados. (MACHADO et al, 2021). Além disso, algumas PANC têm propriedades medicinais e seus compostos bioativos contribuem para a promoção da saúde, (SARTORI et al, 2020). Dessa forma, as PANC, por toda sua diversidade, versatilidade e variedade de nutrientes, são perfeitas para uma alimentação adequada, saudável, ambiental e culturalmente responsável (BRASIL, 2014).

2.3 Importância da informação

Muitas plantas estão esquecidas e já não são mais vistas como alimento. Voltar a consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar as culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes (KINUPP; LORENZI, 2014). Variar o cardápio significa, antes de tudo, provar coisas novas e se surpreender com os sabores deliciosos que estavam se perdendo (KAIRÓS et al, 2017).

Nos últimos anos, o aumento do interesse da população por alimentos mais nutritivos e com compostos funcionais e nutracêuticos importantes para o metabolismo, aliado à superexposição das hortaliças PANC na mídia, elevou a demanda por informações acerca dessas plantas (MADEIRA; AMARO; REIFSCHNEIDER, 2013). O aumento do consumo das PANC pode favorecer a melhora da condição nutricional de indivíduos desfavorecidos economicamente nas áreas urbanas e rurais, em diferentes regiões do Brasil (ALMEIDA; CORREIA, 2012).

Muitas espécies de plantas espontâneas são chamadas de "daninhas", "inços ", "matos" e outras denominações reducionistas, pois suas utilidades e potencialidades econômicas são pouco conhecidas. (VIEIRA et al, 2018). A falta de conhecimento do potencial alimentício destas plantas ocorre devido as pesquisas insuficientes sobre o cultivo, disseminação, técnicas de manejo e processamento, bem como as características biológicas, reprodutivas e nutricionais (JESUS et al, 2020).

A ideia é diversificar o consumo de plantas, proporcionando uma alimentação mais variada e que amplie a gama de nutrientes da qual nosso organismo necessita. (SARTORI et al, 2020). Utilizar as plantas não convencionais amplia nosso repertório de gustação e ajuda a criar receitas novas. Uma alimentação diversa e variada traz todos os nutrientes que nosso organismo precisa (KAIRÓS et al, 2017). Estas características fazem com que estas hortaliças possam ser

consideradas uma fonte alimentar alternativa, resultando em uma dieta segura e saudável para a população (SARTORI et al, 2020).

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 (LIBERATO, 2019). Por isso a importância de saber identificar para colher, ou até mesmo como plantar, e como consumir (MACHADO et al, 2021).

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Tipo de pesquisa

A presente pesquisa caracteriza-se como pesquisa de campo, de natureza qualiquantitativa, com caráter descritivo e educativo, tendo como objetivo investigar o nível de conhecimento da população sobre as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) e promover a disseminação de informações sobre essas espécies no município de Araguatins - TO.

A pesquisa também possui caráter extensionista, pois além da coleta de dados, foram realizadas ações educativas voltadas à comunidade para divulgar o conhecimento sobre as PANCs.

3.2 Área de estudo

O estudo foi realizado no município de Araguatins, localizado no estado do Tocantins. As atividades ocorreram em três locais principais: Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguatins; Feira Ecosol de Araguatins, espaço de comercialização e interação entre produtores e comunidade local; Povoado Boa Sorte, zona rural do município.

3.3 Público da pesquisa

Participaram da pesquisa 60 pessoas da comunidade local, selecionadas de forma não probabilística por conveniência.

A distribuição dos participantes ocorreu da seguinte forma:

- 20 entrevistados no Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguatins;

- 20 entrevistados na Feira Ecosol, no município de Araguatins;
- 20 entrevistados no povoado Boa Sorte;

Os participantes foram abordados de forma voluntária e informados sobre o objetivo da pesquisa.

3.4 Ações educativas

Antes da aplicação do questionário, foram realizadas palestras educativas abordando o tema das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

As palestras tiveram como objetivo:

- apresentar o conceito de PANCs;
- destacar sua importância nutricional, ambiental e cultural;
- incentivar o consumo e o reconhecimento dessas plantas na alimentação

cotidiana.

Essas atividades ocorreram no Instituto Federal do Tocantins – Campus Araguatins e durante a Feira Ecosol de Araguatins.

3.5 Instrumento de coleta de dados

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário estruturado contendo 11 perguntas, elaborado com o objetivo de avaliar:

- o conhecimento prévio dos participantes sobre PANCs;
- a frequência de consumo dessas plantas;
- a forma de utilização na alimentação;
- o interesse em aprender mais sobre o tema.

O questionário foi aplicado presencialmente, após a explicação sobre o tema das PANCs.

3.6 Material educativo

Como parte das ações de extensão do trabalho, foi elaborada uma cartilha educativa sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs).

A cartilha apresenta:

- conceito de PANCs;

- exemplos de espécies;
- formas de utilização na alimentação;
- importância nutricional e ambiental dessas plantas.

O material foi desenvolvido com linguagem acessível, visando facilitar a compreensão da comunidade e contribuir para a disseminação do conhecimento sobre essas espécies.

3.7 Análise dos dados

Os dados obtidos por meio dos questionários foram organizados e analisados de forma descritiva, sendo apresentados com cálculo de frequência absoluta e percentual das respostas.

Essa análise permitiu identificar o nível de conhecimento da população sobre as PANCs e avaliar o impacto das ações educativas realizadas durante o estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os dados obtidos a partir da aplicação dos questionários permitiram analisar a percepção da população acerca das PANCs, considerando aspectos relacionados ao conhecimento, consumo, identificação das espécies e interesse em aprofundar informações sobre o tema. A apresentação e discussão dos resultados foram organizadas de acordo com as categorias investigadas, permitindo uma análise integrada dos dados obtidos e sua relação com a literatura sobre segurança alimentar, educação alimentar e valorização das PANCs.

4.1 Conhecimento sobre PANCs

Quando questionados se conheciam ou já haviam visto alguma PANC, 56,25% dos entrevistados responderam que sim, enquanto 43,75% afirmaram não conhecer.

Esse resultado demonstra que mais da metade dos participantes já teve algum tipo de contato com essas plantas. No entanto, o percentual de pessoas que desconhecem o termo ainda é significativo, evidenciando que o conhecimento sobre PANCs ainda não é amplamente difundido na comunidade.

Esse cenário pode estar relacionado ao fato de que muitas dessas plantas fazem parte do cotidiano das pessoas, especialmente em áreas rurais, mas nem sempre são reconhecidas ou

identificadas como PANCs. Dessa forma, ações educativas tornam-se importantes para ampliar a compreensão da população sobre o valor alimentar dessas espécies.

4.2 Consumo de PANCs

Em relação à experiência de consumo, 50% dos entrevistados afirmaram já ter experimentado alguma PANC, enquanto os outros 50% relataram nunca ter consumido.

Esse resultado indica que, apesar de parte da população já ter tido contato com essas plantas, o consumo ainda não é amplamente incorporado à alimentação cotidiana. A falta de conhecimento sobre formas de preparo, identificação das espécies e benefícios nutricionais pode ser um fator limitante para a utilização dessas plantas na dieta.

4.3 Capacidade de identificação das PANCs

Ao serem questionados se sabiam identificar alguma PANC existente na região, 45 % responderam que sim, enquanto 55 % afirmaram não saber identificar.

Esse resultado reforça a necessidade de ações educativas voltadas para o reconhecimento dessas plantas. Muitas PANCs crescem espontaneamente em quintais, jardins ou áreas rurais, mas são frequentemente confundidas com plantas daninhas ou simplesmente ignoradas pela população.

A dificuldade de identificação pode levar ao desperdício de recursos alimentares disponíveis localmente, reduzindo o potencial dessas plantas como alternativa alimentar.

4.4 Conhecimento sobre benefícios nutricionais

Quando questionados sobre o conhecimento dos benefícios nutricionais das PANCs, 30% dos participantes afirmaram conhecer, enquanto 70% disseram não conhecer.

Esse resultado demonstra que a maioria dos entrevistados ainda possui pouco conhecimento sobre o valor nutricional dessas plantas. As PANCs são reconhecidas por apresentarem elevado potencial nutricional, podendo contribuir para a diversificação alimentar e para a melhoria da qualidade da dieta.

A falta de informação sobre esses benefícios pode influenciar diretamente no baixo consumo dessas espécies.

4.5 Comercialização das PANCs

Na pergunta sobre a presença dessas plantas em mercados ou feiras locais, 25% dos entrevistados afirmaram já ter visto PANCs sendo comercializadas, enquanto 75% disseram não ter observado essa comercialização.

Esse resultado indica que algumas dessas plantas já estão presentes nos espaços de comercialização local, especialmente em feiras livres. A presença dessas espécies nesses ambientes pode contribuir para ampliar o acesso da população e estimular o consumo.

Além disso, a comercialização de PANCs pode representar uma oportunidade de geração de renda para agricultores familiares e produtores locais.

4.6 Interesse em aprender mais sobre PANCs

Um dos resultados mais relevantes da pesquisa foi observado na pergunta sobre o interesse em aprender mais sobre o cultivo e preparo dessas plantas. 90% dos entrevistados demonstraram interesse em adquirir mais conhecimento, enquanto apenas 10 % afirmaram não ter interesse.

Esse resultado evidencia uma grande receptividade da comunidade em relação ao tema. O elevado interesse demonstra que ações educativas, como palestras, oficinas e materiais informativos, podem ser estratégias eficazes para estimular o conhecimento e o consumo dessas plantas.

4.7 Percepção sobre alimentação saudável

Ao serem questionados se acreditavam que o consumo de PANCs poderia diversificar o cardápio e promover uma alimentação mais saudável, 95% responderam positivamente, enquanto 5% discordaram.

Esse resultado demonstra que a maioria dos participantes reconhece o potencial dessas plantas para contribuir com uma alimentação mais diversificada e nutritiva. Essa percepção positiva é um fator importante para estimular mudanças nos hábitos alimentares.

4.8 Conhecimento de receitas tradicionais

Na pergunta sobre o conhecimento de receitas tradicionais que utilizam PANCs, 40% afirmaram conhecer alguma receita, enquanto 60% disseram não conhecer.

Esse resultado sugere que parte do conhecimento sobre essas plantas ainda está presente na cultura alimentar local, especialmente em práticas culinárias tradicionais. No entanto, esse conhecimento pode estar se perdendo ao longo do tempo devido às mudanças nos hábitos alimentares e à substituição de alimentos tradicionais por produtos industrializados.

4.9 Presença de PANCs no ambiente doméstico

Quando questionados se já haviam observado o surgimento de PANCs em seus quintais, jardins ou hortas, 30% responderam que sim, enquanto 70% afirmaram não ter observado.

Esse resultado demonstra que essas plantas estão presentes no ambiente cotidiano da população, muitas vezes crescendo de forma espontânea. No entanto, nem sempre são reconhecidas como alimentos, o que reforça a importância da disseminação de informações sobre sua identificação e utilização.

4.10 Importância da divulgação das PANCs

Em relação à importância de promover o conhecimento sobre essas plantas na comunidade, 85% dos entrevistados consideraram essa divulgação importante, enquanto 15% não consideraram relevante.

Esse resultado demonstra que a maioria da população reconhece a necessidade de ampliar o conhecimento sobre essas espécies, destacando o papel da educação e da extensão rural na valorização das PANCs.

4.11 PANCs como alternativa sustentável

Por fim, quando questionados se acreditavam que as PANCs poderiam representar uma alternativa sustentável na alimentação, 95% dos participantes responderam que sim, enquanto 5% responderam que não.

Esse resultado indica que grande parte dos entrevistados percebe o potencial dessas plantas para contribuir com sistemas alimentares mais sustentáveis, uma vez que muitas dessas espécies são adaptadas às condições locais e podem ser cultivadas com baixo custo e menor impacto ambiental.

4.12 Síntese dos resultados

De modo geral, os resultados demonstram que, embora parte da população entrevistada já tenha algum contato com as PANCs, ainda existe uma lacuna significativa de conhecimento sobre sua identificação, benefícios nutricionais e formas de utilização.

Esses resultados estão de acordo com Kinupp e Lorenzi (2014), os quais destacaram que, apesar da grande diversidade de PANCs existente no Brasil, muitas dessas espécies permanecem desconhecidas pela população ou são equivocadamente consideradas plantas daninhas. Além disso, Mastrangelo et al. (2023) verificaram que o consumo de PANCs no Brasil ainda é relativamente baixo, evidenciando que o desconhecimento sobre essas plantas continua sendo um desafio para sua valorização e inserção na alimentação cotidiana.

Por outro lado, observou-se um alto nível de interesse da comunidade em aprender mais sobre o tema, além de uma percepção positiva sobre o papel dessas plantas na diversificação alimentar e na sustentabilidade. Esse resultado é semelhante ao descrito por Branco, Silva e Barbosa (2022), os quais ressaltaram que ações de educação alimentar e nutricional voltadas às PANCs despertam maior interesse da população, favorecendo a valorização dessas espécies e incentivando sua utilização como alternativa para uma alimentação mais saudável, diversificada e sustentável.

Dessa forma, as ações educativas realizadas durante o estudo, como palestras e a elaboração da cartilha informativa, mostram-se importantes estratégias para promover o reconhecimento e a valorização das PANCs no município de Araguatins - TO.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maioria dos participantes reconheceu a importância das PANCs para a promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável, destacando o potencial dessas plantas para contribuir com a segurança alimentar e nutricional.

As ações educativas, como palestras, oficinas e materiais informativos, são estratégias importantes para promover o conhecimento e a valorização das PANCs. Essas iniciativas podem contribuir para o fortalecimento da cultura alimentar local, para a diversificação da dieta e para o aproveitamento sustentável da biodiversidade regional.

Além disso, são necessários mais estudos relacionados às PANCs, abordando assuntos como, produção, usos culturais, adubação, pragas e doenças e pós-colheita.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Maria Alice de; CORREIA, Maria da Conceição. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): potencial alimentar e nutricional. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 7, n. 5, 2012.
- BRANCO, C. S. V.; SILVA, E. B.; BARBOSA, M. I. M. J. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no contexto da gastronomia e da educação alimentar e nutricional. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 29, e022024, 2022. DOI: 10.20396/san.v29i00.8665956.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Amazônia Legal**. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.
- JESUS, Beatriz Barbosa de Souza de et al. PANCs – Plantas Alimentícias Não Convencionais, benefícios nutricionais, potencial econômico e resgate da cultura: uma revisão sistemática. **Enciclopédia Biosfera**, Centro Científico Conhecer – Jandaia-GO, v. 17, n. 33, p. 309–322, set. 2020. DOI: [10.18677/EnciBio_2020C28](https://doi.org/10.18677/EnciBio_2020C28).
- KAIRÓS, I. et al. **Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**. Instituto Kairós, São Paulo, n. 1, p. 7-40, dez./2017. Disponível em: <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1ticode-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf> Acesso em: 12/04/2025.
- KELEN, M. E. B. et al. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCS): hortaliças espontaneas e nativas**. UFRGS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, n. 1, p. 1-45, dez./2005. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2015/11/Cartilha-15.11-online.pdf> Acesso em: 16/04/2025.
- KINUPP, Valdely Ferreira; LORENZI, Harri. **Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, 2014.
- MACHADO, A. C. et al. **Plantas alimentícias não convencionais: PANC**. Faculdade de Zootecnia e Engenharia de Alimentos: FZEA, PIRASSUNUNGA-SP, p. 1-32, 2021. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/772923/mod_book/intro/PANC.pdf. Acesso em: 16/04/2025.
- MADEIRA, Nuno Rodrigo; AMARO, Geraldo Barreto; REIFSCHNEIDER, Francisco José Bezerra. **Hortaliças tradicionais e não convencionais no Brasil**. Brasília: Embrapa Hortaliças, 2013.
- MASTRANGELO, M. E. M.T. et al. Frequência do consumo de plantas alimentícias não convencionais de acordo com as características sociodemográficas no Brasil. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 73, supl. 1, 2023.

LEMES, Ailton Cesar et al. Histórico e importância das PANCs na alimentação brasileira. In: EGEA, Mariana Buranelo; OLIVEIRA FILHO, Josemar Gonçalves de (org.). **Plantas alimentícias não convencionais**: aplicação na tecnologia de alimentos e potencial benéfico na saúde humana. Goiânia: IF Goiano, 2023.

LIBERATO, P. D. S; LIMA, D. V. T. D; SILVA, G. M. B. D. PANCS-plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental Smoke**, Paraíba, v. 2, n. 2, p. 102-111, jun./2019. Disponível em: <https://environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/64/57>. Acesso em: 16/04/2025.

PASCHOAL, V.; SOUZA, N.S. Plantas Alimentícias não convencionais (PANC). In: CHAVES, D. F. S. **Nutrição Clínica Funcional**: compostos bioativos dos alimentos. VP Editora. Cap. 13, p. 302-323, 2015. Acesso em: 16/04/2025.

SARTORI, V. C. et al. **Plantas Alimentícias Não Convencionais PANC**: Resgatando a soberania nutricional e alimentar. EDUCS: Editora da Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul RS, n. 612.3, p. 1-122, 2020. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/ebook-plantas-alimenticias.pdf> Acesso em: 12/04/2025.

SILVA, A. S. et al. Aspectos vegetacionais do estado do Tocantins: enfoque na microrregião do Bico do Papagaio. Uáquiri – **Revista do Programa de Pós-Graduação em Geografia**, v. 6, n. 1, p. 7-27, 2024.

VIEIRA, M. D. C; ZÁRATER, N. A. H; LEONEL, L. A. K; **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs)**. Embrapa Agropecuária Oeste. p. 79-84, 2018. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/183006/1/80-84.pdf>. Acesso em: 12/04/2025.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Questionário usado na coleta de dados da pesquisa

ENTREVISTA PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS- PANC'S CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS- COMPOSIÇÃO FAMILIAR

1. Entrevistado: Sexo () Masculino () Feminino / nome: _____
Telefone: _____ Endereço: _____
2. Idade: _____
3. Qual a sua escolaridade?
4. É assentado? Sim ____ Não ____ com o que você trabalha?

5. Quantas pessoas moram na sua casa? _____
6. Você conhece ou já viu alguma planta alimentícia não convencional? Se sim, por qual meio você obteve esse conhecimento? Sim ____ Não ____
7. Você já experimentou alguma planta alimentícia não convencional? Qual foi? Sim ____ Não ____
8. Você sabe identificar alguma PANC que cresce na sua região? Sim ____ Não ____
9. Você conhece os benefícios nutricionais de alguma planta não convencional? Sim ____ Não ____
10. Você já viu alguma PANC sendo vendida em mercados ou feiras locais? Sim ____ Não ____
11. Você gostaria de aprender mais sobre como cultivar ou cozinhar com PANCs? Sim ____ Não ____
12. Você acredita que o consumo de PANCs poderia diversificar o cardápio e promover uma alimentação mais saudável? Sim ____ Não ____
13. Você sabe de alguma receita tradicional que inclua plantas alimentícias não convencionais? Sim ____ Não ____
14. Você acha importante promover o conhecimento e uso de PANCs na comunidade? Por quê? Sim ____ Não ____
15. Você já observou o surgimento de alguma PANC em seu jardim, quintal ou horta? Sim ____ Não ____
16. Você acha que as PANCs podem ser uma alternativa sustentável na alimentação? Sim ____ Não ____

APÊNDICE B - Cartilha conhecendo as PANCS



O que são as Panc's?

São Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) referem-se a espécies vegetais que são comestíveis, porém não são tradicionalmente consumidas ou amplamente cultivadas para o consumo humano. Estas plantas, muitas vezes encontradas na natureza ou em cultivo doméstico, não fazem parte do grupo convencional de alimentos comumente utilizados na dieta diária. Embora não sejam tão reconhecidas quanto os vegetais tradicionais, as PANCs possuem potencial nutricional significativo, contendo vitaminas, minerais e outros nutrientes benéficos para a saúde. A crescente conscientização sobre essas variedades está promovendo seu uso na culinária, visando diversificar e enriquecer a alimentação, ampliando as opções disponíveis para uma dieta mais saudável e variada.

Vamos conhecer algumas delas



BERTALHA (*Basella alba* L.)

Essa planta é uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional) conhecida popularmente como bertalha, espinafre tropical ou espinafre indiano. Essa hortaliça tem caules e folhas verdes com o formato ovalado, e inflorescência branca. É uma boa opção para contribuir com uma alimentação de baixo custo e saudável, uma vez que planta rústica, rica em vitamina A, além de fornecer cálcio, ferro e vitamina C.



JAMBU (*Spilanthes oleracea* L.)

O jambu, também chamado de agridão-do-Pará, é uma Planta Alimentícia Não Convencional (PANC) nativa da região amazônica, apreciada especialmente no Norte do Brasil. Essa planta herbácea perene cresce predominantemente prostrada, atingindo entre 30 a 40 cm de altura. Suas folhas, de cor verde-intenso, e pequenas flores amarelas são utilizadas na culinária, agregando sabor à cozidas e sopas. Além disso, o jambu é uma excelente fonte de nutrientes, sendo rico em fibras, vitamina C, ferro e potássio, contribuindo para uma alimentação saudável e variada.

Você sabia que quando se consome as folhas e, principalmente, as flores do jambu ocorre salvação e sensação anestésica na boca? Essa característica apreciada é devido a uma substância presente na PANC chamada spilantina, que é uma característica muito apreciada no jambu.



VINAGREIRA (*Hibiscus sabdariffa*)

Essa hortaliça também é considerada uma Planta Alimentícia Não Convencional, que ocupa lugar de destaque na culinária maranhense. É uma hortaliça utilizada para a preparação do arroz de cuxá, juntamente com o camarão e arroz. É rica em vitamina C, fibras e antocianinas. Popularmente pode ser conhecida como cuxá, hibisco, rusela, groselha, quiabo-azedo e quiabo-de-angola.



TAIOBA (*Xanthosoma taloba*)

É uma planta de porte arbustivo ereto, de rizomas tuberosos, de até 1,7m de altura. Pecíolo com mais ou menos 1m de comprimento, verde, inserido na superfície da folha. Folha petiolada, oval-sagitada, com 40-50 cm de comprimento, com nervura coletora (linha circundante) e cor verde uniforme. Possui propriedades nutritivas como rizomas ricos em energia e fontes de carotenóides. Folhas ricas em fibras, cálcio, magnésio, Vitamina B2, B6 e C. Suas partes consumidas são rizomas, talo e folhas. Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos ou moídos, em purês ou frituras. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico.



CARURU (*Amaranthus sp.*)

O caruru, também conhecido como brejo possui vários outros nomes populares, estando presente em várias regiões do país. É planta anual, herbácea de 40-100 cm de altura. Apresenta uma mancha violácea no centro das folhas e propaga-se por sementes. É também considerada uma planta alimentícia não convencional devido seu alto potencial nutritivo. Sendo fonte de betacaroteno, vitamina C, magnésio, ferro e potássio. E as partes consumidas são folhas e flores, cozidas ou refogadas.



MARJOR GOMES (*Talinum patens*)

Essa planta é classificada como uma PANC, planta anual ou perene, herbácea. Folhas simples, lâmina obovada, carnosa, sem pelos e com diferença de cor entre as faces foliares. Tem de 30 a 60 cm de altura. Flores pequenas, róseas ou lilases. Essa hortaliça possui alto teor de zinco, potássio, magnésio, ferro e conteúdo proteico (22%). E suas partes comestíveis são folhas, ramos e sementes; as folhas são consumidas em saladas, mas preferencialmente cozidas, em refogados ou ensopados.



ORA-PRO-NÓBIS (*Pereskia aculeata*)

Também conhecida como Carne-de-pobre é uma cactácea perene de hábito apoiante e com folhas suculentas. Os ramos apresentam espinhos que aparecem em trio. As flores são de tamanho médio, brancas ou amareladas. As folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas. São consumidas as folhas, frutos e flores, crus ou cozidas.



Camapu (*Physalis peruviana*)

O gênero *Physalis* pertence à família Solanaceae. No Brasil, são comercializados frutos da espécie *Physalis peruviana*, que apresenta grande potencial de mercado. Mas, também ocorre naturalmente em nosso território a espécie *Physalis angulata* e *Physalis pubescens*, utilizadas na medicina popular e na alimentação local. A fruta possui forma globosa, envolta por um cálice em forma de balão. Os frutos são consumidos frescos ou na forma de geleias, sendo muito usados para ornamentar tortas e doces finos. É uma boa fonte de vitaminas, especialmente a vitamina C, com teor variando de 20 mg/100g a 35 mg/100g de fruto fresco, dependendo da fase de maturação e do local de cultivo.

DESAFIO:

E AÍ VOCÊ TOPA UM DESAFIO?

O SEQUINTE DESAFIO É:

QUAIS PANCOS QUE VOCÊ CONSUME OU ENCONTRA NA SUA CIDADE?

TE DESAFIO A POSTAR ATRAVÉS DE MÍDIAS COMO O INSTAGRAM. POSTE UMA FOTO DA PLANTA OU DE ALGUM PRATO FEITO COM UMA PANC. E MARQUE O @IFT0ARAZUATINS PARA QUE A SUA PUBLICAÇÃO POSSA SER VISTA E REPUBLICADA NO PERFIL NO INSTAGRAM.

ATENÇÃO:

MUITAS DAS PLANTAS QUE NASCEM NOS QUINTAIS DE CASA OU EM JARDINS E HORTAS, É NECESSÁRIA UMA GRANDE ATENÇÃO POIS NEM TODAS SÃO COMESTÍVEIS SENDO ASSIM É IMPORTANTE QUE SEJA RECONHECIDA PRIMEIRAMENTE ANTES DO CONSUMO. SE HOUVER DÚVIDAS SOBRE A IDENTIFICAÇÃO É NECESSÁRIO RECORRER A FONTES CONFIÁVEIS.



Receitas com Panc's



Arroz de vinagreira

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 4 folhas de vinagreira
- 2 xícaras de água
- 1 cebola média Sal,
- alho, óleo e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

1. Bata a vinagreira no liquidificador com a água, ou corte as folhas em pequenas tiras.
2. Corte a cebola e refogue no óleo com o alho. Na sequência, coloque o arroz e refogue mais um pouco.

3. Acrescente a vinagreira triturada e o sal.

Misture, tampe a panela e deixe cozinhar por 25 minutos ou até que o arroz fique macio.

Fonte: Hortaliças não convencionais. Embrapa (maio 2017)

Caldeirada de peixe com jambu

Ingredientes:

- kg de peixe em postas
- 1 cebola média
- 1 pimentão verde
- 1 tomate 10 litros de água
- 5 hautes de jambu

Óleo ou azeite e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com sal, limão e alho.
2. Corte a cebola, o pimentão e o tomate.
3. Em uma panela, aqueça o óleo ou o azeite e coloque a cebola, o pimentão e o tomate.
4. Coloque a água e, quando começar a ferver, adicione as postas de peixe e o jambu. Deixe ferver até o peixe ficar cozido.

Fonte: Hortaliças não convencionais. Embrapa (maio 2017)

REFERÊNCIAS

- KILDY, Maria; et al. Plantas alimentícias não convencionais (Pancs). Hortaliças espontâneas e nativas. UFRGS, 2015
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais. Bertanha. Embrapa maio, 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais jambu. Embrapa maio, 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais Vinagreira. Embrapa maio, 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais. Tanabe. Embrapa maio 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais. Major Gomes. Embrapa maio, 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais. Camapu. Embrapa maio 2017
- BOTREL, Neide; et al. Hortaliças não convencionais hortaliças tradicionais. Oro-pré-notas. Embrapa maio 2017

APÊNDICE C - Imagens das entrevistas e ações realizadas. Fonte: arquivo pessoal.





