

## Pão conVerso: parentalidade, pão e partilhas

Ana Clara Marcos de Souza<sup>1</sup>, Fernanda Arboite de Oliveira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Osório.  
Osório, RS

Em parceria com o programa Primeira Infância Melhor (PIM), o projeto de extensão “Pão conVerso: parentalidade, pão e partilhas” realiza oficinas de panificação no IFRS Campus Osório, voltadas principalmente às mães participantes do programa. A iniciativa busca favorecer educação nutricional por meio de formulações saudáveis, além de oportunizar a troca de experiências sobre cuidados durante a gestação e fortalecer o vínculo e a relação de cuidado com os filhos. Até o momento, foram realizadas 4 oficinas com a participação de 4 mães. Com o auxílio da professora e seus bolsistas, elas preparam alimentos de panificação saudáveis a partir de formulações previamente elaboradas e entregues em formato impresso, possibilitando a reprodução em casa. Para garantir que as mães possam participar tranquilamente, cuidadoras ficam responsáveis por seus filhos durante os encontros em uma sala próxima ao laboratório com atividades recreativas. Ao final de cada encontro, os pequenos retornam para junto das mães e provam a produção. O espaço das oficinas também se configura como um momento de escuta qualificada, contando com a colaboração de uma psicóloga do PIM. Dessa forma, durante o período de fermentação e forneamento dos pães, bolos e biscoitos, são realizadas rodas de conversa que garantem privacidade e um momento de atenção voltado para elas, focalizando as discussões sobre parentalidade positiva, importância do vínculo e do estímulo na primeira infância, cuidados na gestação e aleitamento materno, bem como tópicos relacionados à educação alimentar e promoção da saúde através do alimento, refletindo também na saúde psicológica dessas famílias. O projeto Pão conVerso está diretamente ligado a questões de gênero, já que o cuidado com os filhos é historicamente atribuído às mulheres, que assumem tanto as tarefas físicas quanto a “carga mental” da organização familiar. Essa expectativa social faz com que sejam as mães as principais participantes do projeto, embora enfrentem jornadas duplas ou triplas, responsabilidades domésticas e, muitas vezes, a falta de apoio da própria família. Imprevistos ligados à saúde das crianças, como consultas ou doenças comuns, também dificultam a adesão contínua. Além disso, há resistências diante da proposta de mudança de hábitos alimentares e sensibilidades nas rodas de conversa, onde temas delicados podem gerar insegurança e gatilhos emocionais. Visto isso, o projeto cumpre um papel essencial ao criar espaços de escuta e acolhimento que vão além da promoção de hábitos alimentares saudáveis: oferece um espaço onde as mães podem aprender, compartilhar experiências e dedicar tempo a si mesmas, reconhecendo seu valor e fortalecendo sua autonomia. Ao refletirem sobre os cuidados com os filhos, os papéis de gênero e suas próprias capacidades, elas têm a oportunidade de priorizar também seu bem-estar e expressar suas emoções, sendo escutadas e valorizadas e dispostas a melhorar a qualidade de vida delas e de suas famílias.

**Palavras-chave:** Oficinas, panificação, primeira infância melhor

**Trabalho executado no:** o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio

