

NUTRICOMPARTILHA: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM DIFERENTES CONTEXTOS

NUTRICOMPARTILHA: NUTRITIONAL EDUCATION IN DIFFERENT CONTEXTS

Igor Prudencio Trujillo Granjaⁱ
Geovana Gabriele da Silvaⁱⁱ
Crislaine Paula da Silvaⁱⁱⁱ
Fernanda Cruz Trombeta^{iv}
Lais Quelen Feitoza^v
Gabriel de Melo Rosa^{vi}
Mariana Manara Ribeiro^{vii}
Ana Clara da Cruz Della Torre^{viii}
Belisa Eduarda Crabbis^{ix}
Natália Goulart Torlai Magalhães^x
Cristiane da Silva Marciano Grasselli^{xi}

RESUMO

O projeto de extensão Nutricompartilha foi criado em 2017, e trabalha a premissa da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de orientações em grupo. O objetivo foi promover a aquisição de hábitos alimentares saudáveis pela sociedade e enriquecer a formação dos extensionistas. O projeto baseou suas ações nos princípios do Guia Alimentar para População Brasileira, tendo um público-alvo amplo em suas atividades, como discentes, docentes e funcionários da Universidade Federal de Alfenas, bem como usuários de uma Unidade Básica de Saúde. No ano de 2017, o Nutricompartilha buscou atingir alunos, servidores e professores da UNIFAL/MG que apresentavam sobrepeso e obesidade, com o intuito de discutir práticas alimentares saudáveis e acessíveis. No ano de 2018, foram elaboradas dinâmicas baseadas no modelo transteórico, destinadas a pacientes e agentes de saúde de uma Unidade Básica de Saúde. Em 2019, foram realizadas oficinas culinárias e dinâmicas em grupo com a comunidade universitária da Universidade Federal de Alfenas. O projeto Nutricompartilha atingiu aproximadamente 150 pessoas ao longo de três anos, com produção e distribuição de materiais educativos, relatos da aplicação, no cotidiano, dos conhecimentos adquiridos. Foi possível observar grande envolvimento dos participantes nas atividades, mensurado por meio de questionários de avaliação das atividades e pela

ⁱ Graduando do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: igortrujillo10@gmail.com

ⁱⁱ Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: geeh252914@gmail.com

ⁱⁱⁱ Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: crislainepsilva@outlook.com

^{iv} Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: fernandatrombeta@gmail.com

^v Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: laisfeitoza2@gmail.com

^{vi} Graduando do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: gabrieldmelorosa@gmail.com

^{vii} Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: marimananarar@gmail.com

^{viii} Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: dellatorreanaclara@gmail.com

^{ix} Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: belisacrabbis@outlook.com

^x Graduanda do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: natygoulartmuz@gmail.com

^{xi} Doutora em Ciência e tecnologia dos alimentos, docente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas, MG, Brasil. Email: csmgrasselli@gmail.com / cristiane.grasselli@unifal-mg.edu.br

percepção dos extensionistas. O projeto proporcionou importante vivência no trabalho em saúde para os extensionistas, explorando o aprendizado mútuo e o compromisso social e ético.

Palavras-chave: Nutrição. Educação em Saúde. Extensão comunitária.

ABSTRACT

The Nutricompartilha extension project was created in 2017 and works on the premise of Food and Nutrition Education (FNE) by means of group guidance. The objective was to promote the acquisition of healthy eating habits and enhance extensionists' education. The project actions are based on the principles of Guia Alimentar para População Brasileira and has target audience of great port like students, professors, and employees of the Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL/MG), as well as users of a Unidade Básica de Saúde. In 2017, the Nutricompartilha project sought to reach UNIFAL/MG students, servers, and professors who were overweight and obese, aiming at discussing healthy and affordable feeding practices. In 2018, group dynamics were developed based on the trans-theoretical model, aiming at patients and health agents of a Unidade Básica de Saúde. In 2019, cooking workshops and group dynamics were held in the university community at the Universidade Federal de Alfenas. Nutricompartilha extension project reached out approximately 150 people over three years. During that time, the production and distribution of educational materials were implemented, and reports on acquired knowledge which was able to be applied in daily life were developed. It was possible to observe great involvement of the participants in the activities, measured by means of questionnaires and extensionists' perception. The project provided extensionists with important experience in health work, exploring mutual learning and social and ethical commitment.

Keywords: Nutrition. Health Education. Community extension.

1 INTRODUÇÃO

As Instituições de Ensino Superior (IES) constituem-se em ambiente propício a troca de saberes e assumem o compromisso com as demais instâncias sociais ao favorecer o desenvolvimento da sociedade, abrangendo serviços de assessoria, pesquisa e consultoria técnica, além de sua importância no desenvolvimento das ações extensionistas (LUZ; BRIZOLLA; GARCIA, 2017).

Uma das formas de se estreitar os laços entre as IES e a sociedade é por meio de projetos de extensão. A extensão universitária exerce papel de reafirmar o compromisso social de uma universidade, acarretando benefícios mútuos, visto que beneficia o processo de concretização dos conhecimentos dos discentes e assiste a população em suas demandas (RODRIGUES *et al.*, 2013).

Com o intuito de enriquecer a formação acadêmica, bem como de fortalecer esse compromisso social, foi criado o projeto de extensão “Nutricompartilha”, no ano de 2017, pelo grupo “PET-Nutrição”, que foi desenvolvido com apoio da Pró-Reitoria de Extensão (PROEXT) da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). O projeto possui como premissa básica trabalhar o tema Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de orientações em grupo.

A EAN se constitui como campo do conhecimento diretamente relacionada à promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada e com a Segurança Alimentar e Nutricional e, para tal, deve ser realizada com princípios problematizadores, contemplando diversas fases da vida, sendo prática contínua, permanente, autônoma e voluntária, que propicia o empoderamento de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

Sabe-se que a mudança de hábitos alimentares é uma das propostas da Organização Mundial da Saúde (OMS), e recomenda-se que os países utilizem estratégias para facilitar a disseminação do conhecimento no que diz respeito à alimentação saudável e adequada para a população (BRASIL, 2014). Desse modo, ressalta-se a importância de realizar projetos de extensão com a temática EAN. Nesse sentido, esse projeto teve como objetivo promover a aquisição de hábitos alimentares saudáveis pela sociedade e enriquecer a formação dos extensionistas.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O projeto de extensão Nutricompartilha, desenvolvido pelo Programa de Educação Tutorial (PET) do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL/MG), iniciou suas atividades no ano de 2017, com o intuito de estimular atitudes alimentares saudáveis como estratégia para a promoção de saúde e enfrentamento de desafios encontrados nas áreas da saúde, nutrição e alimentação. O projeto realiza ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) baseadas nos princípios do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014), tendo público-alvo que apresentou grande variação ao longo dos anos de execução do projeto.

No primeiro ano, o projeto buscou atingir discentes, docentes, técnicos e servidores da Instituição, que apresentavam sobrepeso e obesidade, com o intuito de discutir práticas

alimentares saudáveis, acessíveis e de baixo custo. A dinâmica consistia em encontros quinzenais para discutir os temas abordados no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Os assuntos abordados foram: 1- Contexto de alimentação saudável na qualidade de vida e promoção da saúde; 2 - A escolha dos alimentos, em que os participantes aprenderam sobre os tipos de processamento de alimentos; 3 - A importância da alimentação para a manutenção da composição corporal saudável; 4 - Aproveitamento integral dos alimentos, reduzindo desperdícios e deixando as preparações mais nutritivas. Após a dinâmica e a discussão dos assuntos, os participantes eram convidados a preparar receitas saudáveis e degustá-las. O método ativo de aprendizagem permitiu que os participantes apresentassem suas experiências, o que proporcionou uma troca de conhecimentos com os extensionistas.

No segundo ano, o Projeto trabalhou dentro de Unidades Básicas de Saúde (UBS) caracterizadas pela Estratégia de Saúde da Família, (ESF). As dinâmicas se basearam no modelo transteórico para mudança (PROCHASKA; REDDING; EVERS, 2008). O ambiente escolhido foram as “salas de espera”, onde os pacientes ficavam aguardando por atendimentos da unidade. O intuito desta abordagem era levar conhecimentos sobre prevenção e promoção da saúde no contexto da alimentação saudável.

Os assuntos abordados envolveram processamento de alimentos e incentivo ao consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, já que muitos participantes relataram possuir horta em casa; estímulo à redução do consumo de sal, gordura e açúcar, tanto de adição em preparações quanto presente em alimentos processados e ultraprocessados, e incentivo ao uso de temperos naturais; e abordagem geral de alimentação adequada no âmbito do estilo de vida saudável. Além dos usuários do sistema de saúde, o projeto atingiu também os Agentes Comunitários de Saúde (ACS), que se tornaram multiplicadores do conhecimento, uma vez que repassavam as informações para pacientes atendidos em domicílio.

No ano de 2019, o projeto buscou desenvolver atividades abertas a toda a comunidade interna da Instituição, mantendo o foco na comunidade discente. O objetivo foi desmistificar os conceitos que apontam a alimentação saudável como inacessível e dispendiosa, mostrando que, apesar das inúmeras tarefas universitárias, era possível ter alimentação equilibrada, de baixo custo e acessível.

As estratégias para a realização de ações de EAN em 2019 foram as oficinas culinárias e dinâmicas em grupo. Tais oficinas tinham um tema estabelecido entre os extensionistas com base na relevância para saúde universitária e nutrição. Assim, toda semana os extensionistas preparavam uma oficina com determinado tema, com breve explicação sobre o assunto, discussão com os participantes e, posteriormente, eram convidados a preparar receitas e degustá-las. Os assuntos abordados nas oficinas foram: “Cozinhar: uma prática de bem-estar e independência alimentar”; “Higienização dos alimentos”; “Aproveitamento integral dos alimentos”; “Vegetarianismo”; “Ansiedade e depressão”; “Pães e alimentos integrais”; “Alimentos funcionais”; “Lanches saudáveis”; “Preparações sem glúten e sem lactose”; “Mitos e verdades em Nutrição”; “Sobremesas nutritivas”; “Probióticos e prebióticos”; “Sucos e *shots* para detoxificação e imunidade”.

Ainda na edição de 2019, foi construído e realizado um questionário online, via Formulários Google, para avaliação do projeto. A investigação foi composta por duas perguntas: indicação do projeto para outra pessoa e um espaço aberto para comentários. A pesquisa teve seu link enviado por um grupo de *WhatsApp*.

Em todas as edições foram produzidos materiais impressos e digitais, com o objetivo de facilitar e fixar as discussões. A elaboração e confecção das ferramentas ocorreu por meio de encontros entre os integrantes do grupo PET, realizados na universidade. Como instrumentos e referências para criação, utilizaram-se materiais de papelaria, impressões, livros de receitas saudáveis, acessíveis e práticas. Os materiais digitais foram encaminhados aos participantes via aplicativo *WhatsApp*, como forma de incentivo às práticas alimentares saudáveis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos últimos anos, o Brasil passou por diversas transformações em todos os âmbitos, desde o econômico até o político, e suas consequências emergiram sobre a população. Tais modificações no padrão de vida dos brasileiros, segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), só evidenciaram um momento de transição epidemiológica e nutricional. Dados bastante relevantes para a ciência da nutrição seriam os

do avanço acelerado da prevalência do sobrepeso e obesidade, e também das doenças crônicas, quando comparadas às últimas décadas (BATISTA FILHO; RISSIN, 2003).

Com este cenário, os profissionais da saúde dedicaram-se em analisar quais os problemas a serem trabalhados, determinar objetivos, e intervir. Segundo Santos (2012), a Educação Alimentar e Nutricional surge como estratégia transformadora e eficaz para a promoção de alimentação saudável. Desse modo, o projeto de extensão Nutricompartilha buscou, por meio dos princípios da educação, tornar-se uma ferramenta de mudança no estilo de vida alimentar de seu público.

As avaliações de todas as atividades do projeto se deram por meio do uso de questionários de avaliação confeccionados pelo próprio grupo PET, bem como pela percepção dos extensionistas e relatos dos participantes. A partir dessas avaliações, foi possível observar o envolvimento dos participantes nas práticas propostas, o que garantiu subsídios para a aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis.

O projeto contou com a participação de, aproximadamente 150 (cento e cinquenta) pessoas ao longo das três edições, com relatos da aplicação dos conhecimentos adquiridos em sua vida diária, dando continuidade às técnicas e experiências repassadas. Dessa forma, segundo Freire (2011), o educando é capaz de ser sujeito de sua própria educação e firma, ainda melhor, a “mudança na sociedade”, pois, segundo relatos dos próprios participantes, houve replicações em seus domicílios das receitas e dicas, além de repasse dos conhecimentos adquiridos aos amigos e familiares, compartilhando esses aprendizados com toda uma comunidade.

Na primeira edição, a cada encontro quinzenal, os extensionistas prepararam dinâmicas e apresentações para exemplificar os temas que seriam abordados, como na Imagem 1, ampliando, assim, a discussão. Além disso, foram elaboradas cartilhas com os temas propostos em cada encontro, com o intuito de esclarecer os conceitos e apresentar as preparações que seriam desenvolvidas pelos participantes, contendo imagens e dicas. Os participantes podiam levar esse material para casa e eram incentivados a dividir as experiências das oficinas com os membros da família, de modo que o conhecimento de alimentação saudável fosse multiplicado.

Imagem 1 - Cartilha produzida pelo grupo PET-Nutrição no ano de 2017



A ESCOLHA DOS ALIMENTOS



Objetivos da oficina:

- Elaboração das escolhas de alimentos, a fim de compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, e que ao mesmo tempo respeite os padrões culturais.
- Compreender as quatro categorias de alimentos definidas a partir do novo guia alimentar da população brasileira, de acordo com o tipo de processamento.
- Sanar dúvidas sobre o consumo de aditivos.

Fonte: Grupo PET-Nutrição (2017)

Na segunda edição, foi utilizado o modelo transteórico de mudança para embasar as dinâmicas. A cada nível do modelo (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção) eram elaboradas ferramentas para fazer com que os participantes refletissem sobre suas atitudes alimentares. Além disso, foram confeccionados materiais sobre alimentação adequada de acordo com a divisão do Guia Alimentar para população brasileira.

Um livro de receitas nutritivas e de baixo custo (Imagem 2) foi elaborado e distribuído para os participantes e os agentes comunitários de saúde (ACS). Esses últimos, por sua vez, participaram ativamente dos encontros disseminando as orientações aos pacientes atendidos em domicílio (Imagem 3). Portanto, os ACS foram primordiais para o projeto por serem os multiplicadores do conhecimento trabalhado nos encontros, agindo como “interlocutores” entre a estratégia saúde da família (ESF) e a população assistida, como ressalta Procópio et al. (2020).

Imagem 2 - Capa do livro de receitas elaborado pelo PET-Nutrição no ano de 2018



Fonte: Grupo PET-Nutrição (2018)

Imagem 3 - Encontro realizado no Nutricompartilha pelo PET-Nutrição no ano de 2018



Fonte: Grupo PET-Nutrição (2018)

Na terceira edição, as oficinas culinárias (Imagem 4) mostraram-se método eficaz de EAN. De acordo com declarações dos participantes, foi possível observar que reproduziram as receitas executadas nas oficinas no seu dia a dia, contribuindo para uma alimentação mais saudável e equilibrada. Além disso, um produto resultante das oficinas culinárias realizadas com os participantes da terceira edição do "Nutricompartilha" no segundo semestre de 2019 foi a criação de um *Ebook* com o nome: "Receitas para o dia a dia" (Imagem 5). Esse *Ebook* foi elaborado pelos membros do grupo PET-Nutrição da UNIFAL/MG com base nos temas trabalhados em cada oficina do projeto. Dessa maneira, o *Ebook* busca trazer conhecimento de forma simples e rápida e conta com uma introdução acerca de cada assunto e, em seguida, as receitas propostas.

Em relação à avaliação desta edição no questionário *online*, foram obtidas 16 (dezesseis) respostas, e todas relataram indicar o projeto para outra pessoa. Já em relação aos comentários, foram obtidos comentários positivos, destacando os seguintes relatos: "*Foi ótimo! Gostaria somente de agradecer a todos. Vocês são super educados e muito agradáveis.*"; "*Amei a oficina de pães, poderia ter mais vezes foi a melhor! Realizei as receitas*

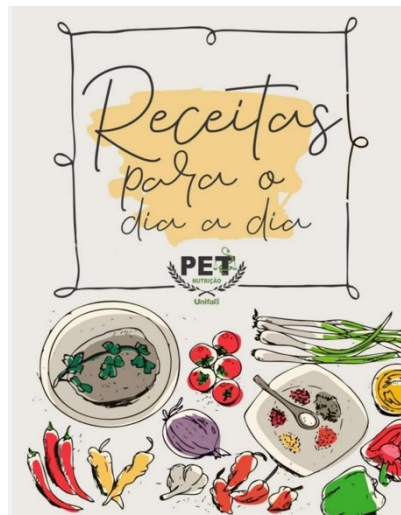
com minha família e eles amaram!". Assim, esse último relato pode direcionar a uma possível introdução de novos hábitos alimentares na vida dos participantes e suas famílias.

Imagem 4 - Oficinas culinárias ministradas pelo PET-Nutrição no ano de 2019



Fonte: Grupo PET-Nutrição (2019)

Imagem 5 - Capa do Ebook elaborado pelos membros do grupo PET-Nutrição



Fonte: Grupo PET-Nutrição (2019)

O projeto, portanto, desde sua criação, teve um público que, de alguma forma, apresentava vulnerabilidade alimentar e/ou nutricional. No primeiro momento, em 2017, ao trabalhar com uma população com sobrepeso e obesidade, buscaram-se estratégias para restabelecer a saúde e melhorar o estilo de vida. Em 2018, empregou a promoção de saúde e a multiplicação saberes com frequentadores de uma UBS e, no ano de 2019, de volta à comunidade acadêmica, num momento em que a Universidade sofria com cortes orçamentários, inclusive no auxílio alimentação no Restaurante Universitário (RU), fato que fez com que parte da população começasse a preparar a própria refeição. Dessa forma, vale ressaltar a importância da orientação nutricional e alimentar para os diversos grupos e situações que apresentam diferentes realidades e demandas.

Para os extensionistas, o projeto buscou possibilitar a vivência do trabalho em saúde, reafirmando princípios de compromisso social, ético e de construção coletiva da cidadania. Além disso, o projeto teve como intuito o fortalecimento do processo de formação, geração de conhecimentos e prestação de serviços à população que facilitassem o desenvolvimento das competências necessárias para se abordar integralmente o processo saúde-doença, por meio de metodologias ativas e práticas educativas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dos anos, o projeto Nutricompartilha desenvolveu atividades que incluíram a disseminação do conhecimento em alimentação e nutrição visando à mudança de hábitos alimentares, buscando a redução de alimentos industrializados/ultraprocessados e a inclusão de alimentos in natura como frutas, legumes, folhosos e ervas que fossem de baixo custo e fácil preparo. Para isso, utilizou estratégias como dinâmicas em grupo, oficinas culinárias, elaboração de livros de receitas, o que possibilitou a promoção da Educação Alimentar e Nutricional com os diferentes públicos-alvo, mostrando-se capaz de subsidiar a busca por mudanças no estilo de vida, principalmente no que se refere à aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis. Somando-se a isso, os extensionistas puderam enriquecer sua formação em Nutrição tornando-a mais humanística e crítica.

REFERÊNCIAS

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 1, p. S181-S191, 2003. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2003000700019&lng=en&nrm=iso>. access on 10 May 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000700019>.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

BRASIL. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Ministério da Saúde. 2ª edição. Brasília, 2014.

FREIRE, P. R. N. Educação e Mudança. **Paz e Terra**. 34th Ed. São Paulo; 2011. 112 p.

LUZ, A. S.; BRIZOLLA, F.; GARCIA, C. A. X. A contribuição da universidade pública para o desenvolvimento da sociedade brasileira: o caso da Universidade Multicampi na região do Pampa Gaúcho. **Jornal de Políticas Educacionais**, Paraná, v. 11, n. 11. Setembro de 2017.

PROCHASKA, J. O.; REDDING, C. A.; EVERS, K. E. **The Transtheoretical Model and stages of change**. In: Glanz, K.; Lewis, F. M.; Rimer, B. K. editors. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. 4th ed. California: Jossey-Bass; 2008.

PROCÓPIO, S. P. A. et al. Vivências do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde – PET-Saúde GraduaSUS: uma experiência de capacitação com Agentes Comunitários de Saúde como protagonistas. **Extensão Tecnológica**, n. 12, p. 27-32, 31 jan. 2020.

RODRIGUES, A. L. L. et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais**, Aracaju, v.1, n.16, p. 141-148, mar. 2013.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 2, p. 453-462, 2012.

AGRADECIMENTOS

À Pró-Reitoria de Extensão da Instituição pelo apoio na execução das ações e ao SESU-MEC pela manutenção do grupo de Educação Tutorial PET-Nutrição da Instituição.

Recebido em: 15/05/2020 Aceito em: 10/08/2020

