

DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PELO GRUPO DE ESTUDOS E EXTENSÃO E NUTRIÇÃO (GEEN): UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nome do aluno(a)¹ Amanda Passos¹, Ana Luísa Klen Dias², Camile Ornelas³, Jheniffer Vitoria⁴,
Leticia Lemos⁵, Luana Santiago⁶ e Yasmin Dazzini⁷
Priscila Moreira de Lima Pereira⁸
Centro Universitário Academia, Juiz de Fora, MG

RESUMO

O presente artigo compreende um relato de experiência das atividades realizadas pelo Grupo de Estudos e Extensão em Nutrição (GEEN) da UniAcademia em Juiz de Fora, Minas Gerais, que tem como objetivo promover discussões sobre temas relevantes em nutrição; divulgar conhecimento de forma simples, clara e dinâmica e promover Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de ações de extensão. Com base nos pilares de ensino, pesquisa e extensão, o grupo realizou encontros semanais para promover discussões sobre diversos temas, organizar eventos acadêmicos, desenvolver materiais de educação nutricional e realizar atividades de extensão, como ações sociais. O impacto positivo foi evidenciado pelo interesse e participação do público-alvo e conhecimento adquirido pelas integrantes. Ressalta-se a importância da continuidade dessas ações, reforçando o papel do nutricionista na educação nutricional e promoção da saúde.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Extensão. Ações.

¹ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Rua Professor Benjamim Colucci, 36, Centro, Juiz de Fora. Celular: (32)98709-7093. E-mail: amandampassos003@gmail.com. ² Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: São Mateus, Rua Padre Café, 175, Juiz de Fora. Celular: (22) 981317376. E-mail: analuisaklen@gmail.com. ³ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Ladeira Alexandre Leonel, 760, São Mateus, Juiz de Fora. Celular: (32)991142384. E-mail: ornelascamile@gmail.com. ⁴ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Rua Daniela Lamarca Pereira, 32, Milho Branco, Juiz de Fora. Celular: (32) 99175-9862 E-mail: jheniffervitoria342@gmail.com. ⁵ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Rua Bezerra de Menezes, 476, Nova Era, Juiz de Fora. Celular: (32)98831-3380. E-mail: leticialemos832@gmail.com. ⁶ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Batista de Oliveira, 1122, Centro, Juiz de Fora. Celular: (32)98878-1570 E-mail: imatossantiago1805@gmail.com. ⁷ Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: TV Ana Vilella, 40, Teixeira, Juiz de Fora. Celular: (32)991584222. Email: yasmingabrielledazzini@gmail.com. ⁸ Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Academia – UniAcademia. Endereço: Rua Pedro Ronzani, 315, Monte Castelo, Juiz de Fora. Celular: (32)984813638. E-mail: priscilapereira@uniacademia.edu.br.



UniAcademia
Centro Universitário

1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) caracteriza-se, como o campo do conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável. A prática da EAN é considerada relevante pois favorece o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (BRASIL, 2012).

De acordo com Bastos (2016) as primeiras ações relacionadas à políticas educacionais no Brasil ocorreram em 1930. Nesta década, procurava-se substituir as importações e definir as bases e a infraestrutura para impulsionar o processo de industrialização. Diante desse cenário, houve um intenso desenvolvimento industrial no Brasil, que favoreceu a criação de novos moldes econômicos e sociais, que contribuíram para o desenvolvimento de medidas educativas e sanitárias, como a criação do Ministério da Educação e Saúde Pública (Decca, 2001). Este marco contribuiu para a promoção de campanhas sanitárias e para criação de cartilhas educativas voltadas para a alimentação nos anos de 1938 e 1946 (Nunes, 1989). As ações de Educação Alimentar entre 1940 e 1960 basearam erroneamente, de que a fome e a desnutrição das populações de baixa renda eram resultado de sua ignorância e, portanto, ações educativas seriam a solução desses problemas (Santos, 2005). Mas a partir de 1970, durante a redemocratização do país, a saúde passa a ser reconhecida como um direito universal e em 1986, a EAN ganha relevância, valorizando questões sociais, culturais e econômicas (Santos, 2005).

Atualmente, ressalta-se o crescente papel da Educação Alimentar e Nutricional no âmbito educacional, permitindo e valorizando diferentes expressões da cultura alimentar. Dessa forma, o presente trabalho objetiva apresentar as atividades de EAN desenvolvidas, para diferentes públicos, por um Grupo de Ensino e Extensão, do curso de Nutrição, da UniAcademia, Juiz de Fora.

2 METODOLOGIA

Trata-se da descrição das experiências práticas e atividades realizadas pelo Grupo de Estudos em Nutrição (GEEN), o qual é composto por sete acadêmicas de diversos períodos do curso de Nutrição da UniAcademia, com a orientação de uma professora doutora.

O grupo baseia-se em três pilares de ação: ensino, pesquisa e extensão, tendo como objetivos promover discussões sobre temas relevantes em nutrição, organização de palestras e eventos para acadêmicos, desenvolvendo materiais de EAN e realização de atividades de extensão.

As atividades do grupo ocorreram no período de abril a novembro de 2024. Foram realizadas reuniões semanais para discutir e desenvolver diversos assuntos e ideias, a fim de colocar em prática tudo que é aprendido dentro da sala de aula e aprofundar ainda mais, visando o aperfeiçoamento como futuras profissionais da área de Nutrição.

Os membros do grupo realizaram a busca de artigos científicos com temas relevantes na Nutrição. A definição dos temas foi realizada de forma colaborativa entre os membros do grupo, considerando tanto a relevância acadêmica quanto às necessidades da comunidade. Após a escolha de um tema, foram realizadas leituras e discussões, visando uma compreensão aprofundada dos conteúdos.

A partir das discussões realizadas no grupo, foi desenvolvido o Instagram oficial do GEEN, com o objetivo de compartilhar os conhecimentos adquiridos através do estudo de artigos científicos, promovendo assim, através da publicação de posts, uma educação nutricional e informações de qualidade que possam atrair o público-alvo.

Além das reuniões semanais para discussão de temas relevantes pelo grupo, a metodologia de trabalho do GEEN incluiu a participação em ações sociais, como o “Saúde na Escola” e “Saúde no Campus”; desenvolvimento de materiais de Educação Alimentar e Nutricional (como folders, cartazes e jogos) e organização de evento acadêmico em comemoração ao dia do nutricionista.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao longo do ano, foram desenvolvidas atividades de EAN que objetivaram promover uma maior compreensão sobre hábitos alimentares saudáveis visando à melhoria da saúde e da qualidade de vida. Foram produzidos diversos materiais educativos sobre alimentação e nutrição, permitindo uma aplicação prática dos conhecimentos acadêmicos. Esses materiais foram utilizados em ações sociais, com o intuito de promover educação alimentar e nutricional de forma acessível e visualmente atrativa para diferentes públicos.

Foram desenvolvidos materiais como o “Prato Saudável”, indicando as proporções de montagem de um prato nutricionalmente ideal; “Cartilha Cesta Básica”, contendo explicações sobre a mudança da cesta antiga para a nova; “Folheto Áreas de Atuação”, apresentando as possíveis áreas de atuação do nutricionista e o “Cartaz Guia Alimentar”, contendo informações importantes sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira”.

A produção dos materiais foi de grande relevância tanto para os acadêmicos, que colocaram em prática os aprendizados sobre educação nutricional, quanto para o curso, uma vez que os materiais poderão ser utilizados por futuros participantes do GEEN em diversas ações sociais.

O grupo criou o Instagram oficial do GEEN, caracterizando-o com uma identidade visual para a realização de postagens sobre os estudos realizados e a divulgação de informações importantes sobre o grupo. O intuito foi promover o projeto e os conhecimentos adquiridos na área de Nutrição, fornecendo educação nutricional e informações de qualidade que possam atrair um público-alvo.

Estudos e discussões sobre diversos temas de interesse do grupo foram realizados, permitindo o aprimoramento das técnicas de busca científica e consolidação do conhecimento. Foram debatidos temas como sarcopenia, envelhecimento e consumo de creatina. Após tais discussões, os conhecimentos adquiridos foram divulgados, de maneira clara e objetiva, para a população por meio da rede social do grupo.

Os membros do grupo, juntamente com a orientadora, participaram de atividades de extensão voltadas para a promoção da saúde, incluindo o projeto “Saúde na Escola”,

“Saúde no Campus”, ação social de promoção à saúde realizada no Museu Mariano Procópio, “Rua de Brincar” e orientações nutricionais “Pré-Enem” para alunos do terceiro ano do Colégio Academia de Juiz de Fora. Essas atividades proporcionaram uma vivência prática dos conteúdos aprendidos, além de promoverem um retorno direto à sociedade, contribuindo para a formação cidadã dos acadêmicos.

A ação “Saúde na Escola” tem como objetivo contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública e privada por meio de ações de promoção da saúde. Sendo assim, no dia 03 de Junho de 2024, o projeto Saúde na Escola foi realizado na Escola Estadual Fernando Lobo de Juiz de Fora, Minas Gerais, contando com a participação do GEEN, que promoveu atividades educativas e interativas sobre nutrição com os estudantes. As atividades realizadas incluíram: jogo sobre como montar um prato saudável, jogo de verdades e mentiras sobre a nutrição, demonstração real da quantidade de sal e açúcar em alimentos ultraprocessados.

O evento “Rua de Brincar” foi realizado na Praça Coronel Jeremias Garcia, no bairro Benfica de Juiz de Fora, no dia 08 de Junho de 2024 em parceria com a Prefeitura de Juiz de Fora e o Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional de Juiz de Fora (COMSEA). A ação contou com a participação do GEEN que esteve presente levando conhecimento e educação nutricional para a população local do bairro Benfica e dos bairros próximos, realizando orientação nutricional para a população, apresentando a nova cesta básica, dicas de leitura de rótulos e quantidade de sal, açúcar e gordura nos alimentos.

O evento de conscientização sobre saúde foi realizado no Museu Mariano Procópio no dia 09 de Junho de 2024, foram levados os materiais desenvolvidos de EAN, contando com a participação do GEEN e de outros alunos do curso de nutrição, educação física e fisioterapia. As atividades envolveram a comunidade que frequentou o museu em discussões sobre hábitos alimentares saudáveis e a importância da alimentação saudável.

Além das ações sociais o GEEN também participou e organizou o evento “Dia do Nutricionista” no dia 02 de Setembro, na UniAcademia, para os acadêmicos e professores do curso de Nutrição. O objetivo do evento foi divulgar conhecimento e reunir

os estudantes e docentes para uma comemoração. O palestrante convidado, Professor Doutor Renato Nunes, abordou o tema “O nutricionista do futuro: Inteligência Artificial e teleconsultas”.O evento contou com palestras, brindes, sorteios e uma breve confraternização com o “coffee break”, tudo organizado pelos membros do GEEN.

A ação “Saúde no Campus” também tem como objetivo a contribuição no desenvolvimento do conhecimento de estudantes das redes públicas e privadas em diversas áreas da saúde através da visita desses estudantes no Campus Arnaldo Janssen, na UniAcademia. No dia 09 de Outubro de 2024 foi realizado o Saúde no Campus, que também contou com a colaboração do GEEN, que desenvolveu atividades de educação nutricional com alunos do EJA. As atividades envolviam a demonstração real da quantidade de açúcar e sal em alimentos ultraprocessados e as recomendações nutricionais básicas sobre o consumo desses alimentos.

O GEEN também esteve presente no evento “Pré-enem” no Colégio Academia, informando aos alunos que estão prestes a realizar o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) sobre as possíveis áreas de atuação em Nutrição e levando informações relevantes para uma boa realização da prova, como dicas de alimentos que podem ajudar a aliviar o estresse e auxiliar na concentração, além de dicas de lanches para levar no dia do exame.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades realizadas pelo Grupo de Estudos e Pesquisa em Nutrição (GEEN) ao longo do ano demonstram a relevância da Educação Alimentar e Nutricional como ferramenta para a promoção de hábitos saudáveis e para a disseminação de conhecimento na área de Nutrição. Por meio de ações interativas, materiais educativos e engajamento em eventos comunitários, o GEEN conseguiu integrar teoria e prática, fortalecendo a formação acadêmica das participantes e contribuindo de forma significativa para a saúde e bem-estar da população.

A criação de materiais de EAN, como cartilhas e folhetos, e a atuação em projetos de extensão destacam o impacto positivo das iniciativas do grupo, tanto no âmbito

comunitário quanto no acadêmico. Além disso, o desenvolvimento do Instagram oficial do GEEN ampliou o alcance das informações, proporcionando um canal de comunicação eficiente e acessível para a divulgação de conteúdos de qualidade.

Essas experiências práticas reforçam a importância de ações integradas que valorizem a troca de saberes entre estudantes, professores e a comunidade, contribuindo para a formação de profissionais de Nutrição capacitados e conscientes do papel social que desempenham.

O sucesso das iniciativas realizadas pelo GEEN reafirma a necessidade de ampliar e fortalecer projetos de extensão universitária que promovam educação alimentar e nutricional, colaborando para uma sociedade mais saudável e bem informada.

ABSTRACT

This article is an experience report on the activities carried out by the Nutrition Studies and Extension Group (GEEN) at UniAcademia in Juiz de Fora, Minas Gerais, which aims to promote discussions on relevant topics in nutrition; disseminate knowledge in a simple, clear and dynamic way; and promote Food and Nutrition Education (EAN) through extension activities. Based on the pillars of teaching, research and extension, the group held weekly meetings to promote discussions on various topics, organize academic events, develop nutritional education materials and carry out extension activities, such as social actions. The positive impact was evidenced by the interest and participation of the target audience and the knowledge acquired by the members. The importance of continuing these actions is emphasized, reinforcing the role of the nutritionist in nutritional education and health promotion.

REFERÊNCIAS

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.

BASTOS, Tiago; BEZERRA, José A.B. Aprender a comer, comendo: análise sócio-histórica de cartilhas sobre educação alimentar e nutricional, 1938-1946. *Revista Brasileira de História da Educação*, Maringá, v. 16, n. 3, p. 164-192, jul./set. 2016. <https://doi.org/10.4025/rbhe.v16i3.718>. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/rbhe/article/view/40744> Acesso em: 24 setembro. 2024.

DECCA, Maria A.G. Indústria, trabalho e cotidiano: Brasil - 1889 a 1930. 17. ed. São Paulo: Atual, 2001. SAVIANI, Dermeval. História das ideias pedagógicas no Brasil 6. ed. rev. ampl. Campinas: Autores Associados, 2021. E-book.

NUNES, Everardo (org.). Pensamento social em saúde na América Latina Rio de Janeiro: Abrasco, 1989.

SANTOS, Ligia A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 5, p. 681-692, set./out. 2005. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000500011>.