



DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES E COMPETÊNCIAS PARA PLANEJAR, ORGANIZAR E REALIZAR UM EVENTO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA A COMUNIDADE DO UGB E DO SEU ENTORNO

Aline Cristina Teixeira Mallet¹

Cyntia Ferreira de Oliveira²

Surama Moreira Gomes de Castro³

Dados de Identificação

Disciplina: Nutrição em Saúde Coletiva

Período: Terceiro/Quinto Períodos

Curso: Nutrição

Objetivo(s) da Ação

Desenvolver, nos acadêmicos de nutrição do UGB, habilidades e competências para planejar, organizar e realizar um evento de educação nutricional para a comunidade do UGB e do seu entorno.

Desenvolver habilidades nos estudantes para criarem material didático (*banner, folder, e-book, QRcode*).

Transferir conhecimento nutricional, através de práticas lúdicas e ilustrativas, para: melhoria do padrão de alimentação e nutrição; promoção da saúde; contribuição para diminuição do sobrepeso e da obesidade; redução das doenças crônico não

¹ Doutora em Ciência dos Alimentos e Docente do UGB.

² Doutora em Ciências Biológicas e Docente do UGB.

³ Especialista em Fitoterapia e Docente do UGB.



transmissíveis; conscientização da população para a valorização da agricultura familiar e tornar os indivíduos autônomos nas escolhas alimentares.

Conteúdos Trabalhados

O aumento da urbanização e mudanças no estilo de vida que vem ocorrendo desde a década de 70 do século até os dias atuais tem levado ao aumento da sedentarização e do consumo de alimentos ultraprocessados, resultando em piora na prática alimentar da população e ao aumento de sobrepeso, obesidade e demais doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), afetando assim a qualidade de vida desses indivíduos (IBGE, 2019; OMS, 2019; BRASIL, 2020; CRUZ et al., 2021).

O brasileiro, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), tem consumido a cada ano mais alimentos ultraprocessados (em 2012 era de 12% e em 2018 já estava em 18,4%). Esses alimentos são mais calóricos e apresentam maior quantidade de açúcar, sódio, gorduras totais e gorduras saturadas, quando comparados aos alimentos *in natura* ou minimamente processados (LOUZADA et. al., 2015; IBGE, 2020).

Diante desse cenário, é fundamental promover ações que orientem a população para realizar uma alimentação adequada e saudável. Por isso, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ocupou posição relevante nas políticas de alimentação objetivando mudanças significativas nas condições de alimentação da população. E, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA) (BRASIL, 2012; BRASIL, 2014).

O nutricionista é o profissional habilitado a transmitir o conhecimento sobre as melhores escolhas alimentares. Uma das áreas de atuação do profissional nutricionista é a Nutrição em Saúde Coletiva. O profissional que atuar nessa área deve, entre outras atribuições, estar apto a desenvolver ações de educação nutricional para a população de um modo geral. Por isso, durante a sua formação profissional, os educadores da IES precisam garantir que o egresso tenha todas as competências necessárias para o mercado de trabalho.



Sendo assim, a presente prática pedagógica responde a demanda necessária para o desenvolvimento, tanto para a formação generalista quanto para aquele que atuará em saúde coletiva, de um competente profissional nutricionista. Ainda, a prática buscou aplicar de forma ampla os conteúdos abordados ao longo da formação dos acadêmicos e atendeu aos objetivos propostos do presente relato pedagógico.

Procedimentos

Foi realizado pelos graduandos de nutrição, como uma das avaliações da disciplina Nutrição em Saúde Coletiva, um evento no *hall* de entrada (acesso A) do Centro Universitário Geraldo Di Biase (Campus de Volta Redonda – RJ). O evento foi aberto ao público externo.

Os estudantes do terceiro e quinto períodos de nutrição foram divididos em 7 grupos. Os estudantes de cada grupo foram sorteados e compostos de 3 alunos do terceiro período e 2 alunos do quinto período.

No primeiro momento todos os estudantes propuseram um nome para o evento que ficou sendo: “EXPONUTRI 2023: descascando mais, desembalando menos”. A seguir cada grupo discutiu o seu tema desejado resultando em: 1) Importância da vitamina D; 2) Uso de suplementos proteicos para melhoria de massa muscular; 3) Quantidade de sódio em diferentes produtos ultraprocessados; 4) Quantidade de açúcar de adição em diferentes produtos ultraprocessados; 5) Como substituir os *fast foods* por lanches saudáveis, baratos e rápidos; 6) Utilização de Plantas Alimentícias Não Convencionais; 7) Conhecimento sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Durante 2 meses os acadêmicos fizeram o planejamento do evento e a cada semana os docentes faziam encontros para ajuste e discussão das propostas.

Paralelamente ao desenvolvimento dos projetos os alunos eram informados sobre a organização do evento pelos docentes junto a IES que deu todo apoio relacionado a infraestrutura, *marketing* e divulgação do evento.



No dia do evento cada grupo montou um *stand* com o material demonstrativo do tema proposto. Em cada *stand* foi exposto um *Banner* e havia um *QRcode* com o material para consulta dos ouvintes. Dois grupos desenvolveram *e-books*, um grupo desenvolveu duas receitas de lanches com o cálculo do valor nutricional e custo, os outros grupos optaram por *folders* virtuais.

Três grupos conseguiram patrocínio para o evento que disponibilizaram brindes para os visitantes do *stand*. Os apoiadores foram as empresas: Divina Terra - @divinaterravoltaredonda, Lalá – @lalafuncional e Agridoce – @AgridoceHortifruti.

Na semana seguinte ao evento foi feito um encontro com todos os alunos para avaliar todo o evento e discutir os pontos positivos e as mudanças necessárias para futuras ações.

Resultados

O primeiro ponto a ser destacado é que o presente projeto, originalmente, deveria ser um trabalho apresentado em forma de seminário. No entanto, ao longo do planejamento os docentes acataram as ideias dos alunos e o projeto foi se ampliando ao longo do processo. Essa etapa do projeto foi muito estimulante para os alunos e professores pois algo que deveria ser simples se tornou um evento grande e muito bem executado.

Durante o desenvolvimento do projeto os discentes tiveram a oportunidade de vivenciar várias experiências fundamentais a sua formação profissional. O primeiro desafio foi que cada grupo desenvolveu o projeto com colegas de turma que não foram escolhidos por eles e que tinham alunos de dois períodos distintos, o que desenvolveu a habilidade de trabalhar em grupo e trocar experiências e saberes. Essa etapa não foi fácil e o docente intermediou muitos conflitos entre os membros de alguns grupos. Ao final do evento os discentes relataram que apesar da dificuldade aprenderam a ser mais tolerantes e colaborativos com seus colegas.

Outro desafio dos estudantes foi o desenvolvimento do material expositivo. O *marketing* da IES preparou o *template* dos *Banners* e *folders* que foram enviados aos



discentes para montagem final. Durante os encontros entre docentes e discentes foram sendo feitos os ajustes do material. Ao final os estudantes aprenderam a construir um material educativo que fosse atraente, didático e que atingisse o objetivo principal que era o de demonstrar que o hábito de uma alimentação saudável é possível. O mesmo resultado foi feito em relação aos *e-books*.

As figuras (1, 2, 3 e 4) são exemplos de parte do material desenvolvido e as fotos (1, 2 e 3) que seguem são do dia do evento. Tanto as fotos quanto os banners representam os 7 grupos de trabalho;



Figura 1. *Banner* desenvolvido pelo grupo que discutiu sobre plantas alimentícias não convencionais.




Curso de Nutrição
EXPONutri 2023
DESCASCANDO MAIS, DESEMBRULHANDO MENOS

Trocas inteligentes
Quais as vantagens de se ter uma alimentação adequada e saudável?

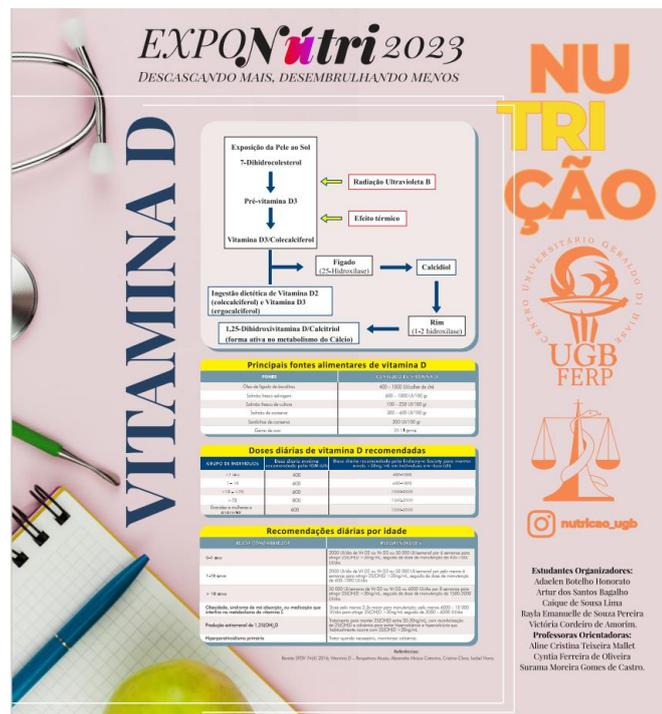
Você sabia que o Ministério da Saúde através da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição elaborou uma Guia Prático para uma alimentação saudável? É o Guia Alimentar Para a População Brasileira (BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014).
APRENDA COM ESSA LEITURA!

Através de trocas inteligentes de alimentos industrializados por preparações saudáveis podemos:

- Melhor o padrão de alimentação e nutrição;
- Promover saúde da população;
- Contribuir para diminuição do sobrepeso e da obesidade;
- Reduzir doenças crônicas;
- Valorizar a agricultura familiar;
- Ser autônomos nas escolhas alimentares.

Elaborado pelos estudantes:
Amanda Ferreira Alves Rabena, Gabriella Leite Gonçalves, Igor Peixoto Cunha, Layse Aguiar de Moraes, Maria Fernanda dos Santos Rodrigues e Patrícia Souza dos Passos.
Orientado pelas professoras: Aline Cristina Teixeira Mallet, Cynlia Ferreira de Oliveira e Sarama Moreira Gomes de Castro.

Figura 2. Banner desenvolvido pelo grupo que discutiu sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira.



EXPONutri 2023
DESCASCANDO MAIS, DESEMBRULHANDO MENOS

VITAMINA D

NU TRIÇÃO

CELEBRANDO 50 ANOS
CENTRO UNIVERSITÁRIO GERALDO D. BRAGA
UGB FERP

Principais fontes alimentares de vitamina D

Alimento	Quantidade	Conteúdo de Vitamina D (UI)
Óleo de fígado de bacalhau	400 mL (1 colher de sopa)	4000 UI
Sardinha enlatada em óleo	100 g	400 UI
Sardinha fresca cozida	100 g	200 UI
Sardinha de conserva	100 g	400 UI
Sardinha de lata	100 g	200 UI

Doses diárias de vitamina D recomendadas

Idade	Dose diária recomendada (UI)
0-12 meses	400
1-18 anos	600
19-70 anos	600
71-90 anos	800
91 anos e mais	800

Recomendações diárias por idade

0-12 meses: 400 UI
1-18 anos: 600 UI
19-70 anos: 600 UI
71-90 anos: 800 UI
91 anos e mais: 800 UI

Estudantes Organizadores:
Adelene Botelho Honorato
Arthur dos Santos Bagalho
Caioque de Sousa Lima
Rayla Emannelle de Souza Pereira
Victoria Cordeiro de Amorim.
Professoras Orientadoras:
Aline Cristina Teixeira Mallet
Cynlia Ferreira de Oliveira
Sarama Moreira Gomes de Castro.

Figura 3. Banner desenvolvido pelo grupo que discutiu sobre a vitamina D e sua importância para a saúde.

N
U
T
R
I
Ç
Ã
O

EXPONutri 2023

DESCASCANDO MAIS, DESEMBRULHANDO MENOS

Em nenhum momento da história se falou tanto sobre saúde e bem-estar. O uso de suplementos proteicos, quando indicado por um profissional nutricionista, pode ser um aliado no ganho de massa muscular, na terapia nutricional e pós cirurgias bariátricas.

EXISTEM
DIFERENTES
TIPOS

A resposta é SIM!

Quer saber
mais?

O whey protein pode ser do tipo concentrado, isolado ou hidrolisado.

O concentrado possui entre 25-80% de proteína (sendo mais comum em torno de 80%). Fique atento ao rótulo!

O isolado possui entre 90-95% de proteína.

O hidrolisado possui quantidade variável de proteína. No entanto, é mais rapidamente absorvido e possui menos substâncias que podem causar alergia.

Elaborado pelos estudantes:
 Helena Diniz
 Isabelle Carvalho
 Lorrany Montezor
 Luciano Meneghetti
 Mariângela Nascimento.

Orientado pelos professores:
 Aline Cristina Teixeira Mallet
 Cynia Ferreira de Oliveira
 Surama Moreira Gomes de Castro

Patrocínio

[nutricao_ugb](#)

Figura 4. Banner desenvolvido pelo grupo que discutiu sobre suplementos proteicos.



Foto 1. Stand sobre quantidade de açúcar em ultraprocessados.



Foto 2. Stand sobre como substituir os *fast foods* por lanches saudáveis, baratos e rápidos.



Foto 3. Stand sobre quantidade de sódio em ultraprocessados.

O evento teve ampla divulgação e seu resultado foi matéria do Diário do Vale (<https://diariodovale.com.br/tempo-real/ugb-ferp-realiza-exponutri-2023/>).

Os alunos da turma resolveram os problemas que surgiam dialogando, traçando estratégias e pensando em alternativas para chegar ao melhor resultado. A troca realizada entre os sujeitos no processo de ensino e aprendizagem vai de encontro as novas diretrizes e bases curriculares que reforçam a necessidade do



desenvolvimento de saberes que suplantem a simples transmissão de conhecimento pelo docente.

O presente projeto, que inicialmente era uma proposta de uma exposição experimental em sala de aula, resultou em uma Exposição que se tornou parte das ações extensionistas do UGB. O Colegiado do curso de nutrição propôs que o evento fosse anual e já está programado para o dia 29 de maio o EXPONUTRI 2024 cujo tema central será construído pelos discentes do curso.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2020: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020.** Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

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

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



CRUZ I. A.; CARDOSO Q. J. S.; MENEZES A. F. A. **Consumo de Alimentos Ultraprocessados em Adultos Registrados no SISVAN**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v. 15. n. 94. p.427-439. Maio/jun. 2021.

IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>.

IBGE. Instituto brasileiro de geografia e estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. Rio de Janeiro. 2020a.

LOUZADA, M.L.C.; MARTINS, A.P.B.; CANELLA, D.S.; BARALDI, L.G.; LEVY, R.B.; CLARO, R.M.; MOUBARAC, J.; CANNON, G.; MONTEIRO, C.A. **Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil**. Revista de Saúde Pública. Vol. 49. 2015. p. 38.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **As 10 principais causas de morte**. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>.

OMS 2003- WHO 2003, Howard G. and J. Bartram, **Domestic Water Quantity, Service Level and Health**, WHO/SDE/WSH/3.02.

Rosa Wanda Diez-Garcia, Ana Maria Cervato-Mancuso. **Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.