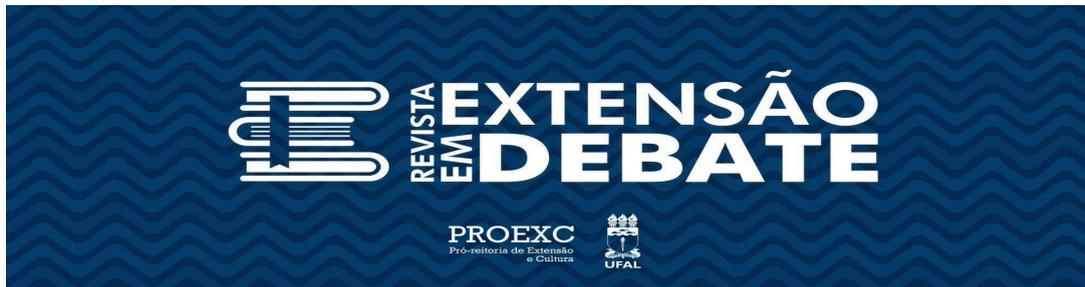


ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE:
AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde



Submetido em: 31/03/2025

Revisado em: 14/05/2025

Publicado em: 16/05/2025

ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE:
AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
UNIVERSIDADE”¹

EDUCATIONAL ACTIVITIES DEVELOPED IN THE PROJECT "REAL FOOD:
EDUCATIONAL ACTIONS FOR PROMOTING HEALTHY EATING AT THE
UNIVERSITY"

ACTIVIDADES EDUCATIVAS DESARROLLADAS EN EL PROYECTO "COMIDA
DE VERDAD: ACCIONES EDUCATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA UNIVERSIDAD"

ODS² a que a temática está vinculada: *Saúde e Bem-Estar; produção e consumo sustentáveis.*

Maria Bianca de Oliveira Correia Claudino <https://orcid.org/0009-0004-4142-9484> 

Layse Augusta Costa Carnaúba <https://orcid.org/0009-0000-5893-3602> 

Daniele da Silva Nunes <https://orcid.org/0009-0008-2974-9177> 

Andréa Lima Cavalcante <https://orcid.org/0009-0009-4010-4422> 

Lídia Bezerra Barbosa <https://orcid.org/0000-0003-1883-0734> (orientadora) 

¹ Este texto é um produto de Extensão decorrente de uma exposição oral de experiência extensionista em COMUNICAÇÃO ORAL, realizada na Semana de Extensão e Cultura (SEMAEXC-2024).

² [Objetivos de Desenvolvimento Sustentável \(ODS\)](#)

³ Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Graduanda em Nutrição.

⁴ Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Graduanda em Nutrição.

⁵ Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Graduanda em Nutrição.

⁶ Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Graduanda em Nutrição.

⁷ Universidade Federal de Alagoas. Faculdade de Nutrição. Doutora em Ciências da Saúde (PPGCS/UFAL).

ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE: AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

Resumo: O consumo de refeições fora do lar tem aumentado, especialmente entre estudantes universitários, que frequentemente optam por alimentos ultraprocessados, associados a doenças crônicas. Diante desse cenário, ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são essenciais para promover hábitos saudáveis. Este estudo teve como objetivo descrever atividades de EAN realizadas no Restaurante Universitário (RU) da Universidade Federal de Alagoas, no âmbito do projeto de extensão “Comida de Verdade”. Trata-se de um relato de experiência com intervenções realizadas em outubro de 2023 e fevereiro de 2024, baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira. Foram desenvolvidas duas ações: uma sobre alimentação e saúde mental e outra sobre os impactos do consumo de álcool no fígado, ambas com dinâmicas interativas e materiais educativos. Conclui-se que as ações desenvolvidas contribuíram para a conscientização sobre a alimentação saudável, evidenciando a necessidade de sua ampliação e avaliação contínua.

Palavras-chave: Extensão. Saúde. Educação Alimentar e Nutricional. Universidade.

Abstract: The consumption of meals outside the home has increased, especially among university students, who frequently choose ultra-processed foods associated with chronic diseases. In this context, Food and Nutrition Education (EAN) initiatives are essential to promote healthy habits. This study aimed to describe EAN activities carried out at the University Restaurant (RU) of the Federal University of Alagoas, as part of the extension project “Comida de Verdade.” It is an experience report on interventions conducted in October 2023 and February 2024, based on the Brazilian Dietary Guidelines. Two actions were developed: one addressing nutrition and mental health and another focusing on the impacts of alcohol consumption on the liver, both featuring interactive dynamics and educational materials. It is concluded that the implemented actions contributed to raising awareness about healthy eating, highlighting the need for their expansion and continuous evaluation.

Keywords: *Extension. Health. Food and Nutrition Education. University.*

Resumen: El consumo de comidas fuera del hogar ha aumentado, especialmente entre los estudiantes universitarios, quienes con frecuencia optan por alimentos ultraprocesados, asociados a enfermedades crónicas. Ante este escenario, las acciones de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) son esenciales para promover hábitos saludables. Este estudio tuvo como objetivo describir las actividades de EAN realizadas en el Restaurante Universitario (RU) de la Universidad Federal de Alagoas, en el marco del proyecto de extensión “Comida de Verdade”. Se trata de un relato de experiencia con intervenciones llevadas a cabo en octubre de 2023 y febrero de 2024, basadas en la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Se desarrollaron dos acciones: una sobre alimentación y salud mental y otra sobre los impactos del consumo de alcohol en el hígado, ambas con dinámicas interactivas y materiales educativos. Se concluye que las acciones desarrolladas contribuyeron a la concienciación sobre la alimentación saludable, evidenciando la necesidad de su ampliación y evaluación continua.

Palabras clave: Extensión. Salud. Educación Alimentaria y Nutricional. Universidad.

INTRODUÇÃO

É visto que grande parte da população na atualidade realiza suas principais refeições fora do lar, em Unidades Produtoras de Refeições (CARVALHO, 2021). Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) revelam o aumento das despesas com alimentação fora do domicílio, que, em 2002/2003 representavam de 24,1% dos gastos, e, em 2017/2018, passaram a representar 32,8% (IBGE, 2020). Estudo realizado



ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE:
AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

no Brasil, com dados dos Inquéritos Nacionais de Alimentação (INA) de 2008– 2009 e 2017–2018, observou que, dentre os alimentos mais consumidos fora de casa, estavam bebidas alcoólicas, salgadinhos fritos e assados, refrigerantes, pizzas, bolos, doces e sanduíches (BEZERRA et al., 2021). Esses dados estão em consonância com as alterações ocorridas no sistema alimentar, que passou a ter maior oferta de alimentos industrializados/ultraprocessados, culminando na mudança dos hábitos alimentares e no perfil da população. Os alimentos ultraprocessados apresentam alta densidade energética, elevado teor de açúcar simples, gorduras trans e saturadas e seu consumo está associado a um aumento expressivo nas taxas de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas (GERALDI et al., 2017; LOUZADA et al. 2015).

Em meio a esse contexto, percebe-se a importância da realização de ações de promoção ao consumo de “comida de verdade”, ou seja, que propaguem hábitos alimentares saudáveis para toda a população, inclusive entre estudantes universitários. Os estudantes, na maioria das vezes, precisam realizar suas refeições na própria universidade e de tal forma se deparam com a necessidade de fazerem escolhas alimentares mais rápidas e práticas, o que os leva a optar por alimentos de mais fácil consumo, principalmente os ultraprocessados (CARVALHO, 2021). Frente a isso, na Universidade, o espaço em que há maior circulação de estudantes é o Restaurante Universitário (RU), o que o torna um local propício para difusão de informações sobre alimentação e saúde, com vistas à transformação de hábitos alimentares. Assim, a realização de ações de educação alimentar e nutricional em Rus é essencial para a promoção da alimentação saudável e a prevenção de doenças crônicas em estudantes universitários.

Diante do exposto, esse artigo tem por objetivo descrever as ações de educação alimentar e nutricional (EAN) realizadas no Restaurante Universitário no âmbito do projeto de extensão “Comida de verdade: ações educativas para promoção da alimentação saudável na Universidade”.



MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência em que foram realizadas ações de extensão voltadas para EAN nos meses de outubro/2023 e fevereiro/2024. Tais ações ocorreram no espaço interno do RU, em local estratégico de entrada e saída de pessoas.

O público-alvo das atividades foram os estudantes universitários que realizavam a refeição do almoço no RU.

As atividades foram planejadas com base nos dados da pesquisa intitulada “Perfil socioeconômico e de saúde dos usuários e análise dos cardápios ofertados em um restaurante universitário da Universidade Federal de Alagoas”, a qual foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 68464323.3.0000.5013) e, serviu de base para um diagnóstico de quais ações educativas em nutrição seriam necessárias.

Todas as atividades foram planejadas e desenvolvidas por discentes do Projeto de extensão “Comida de verdade: ações educativas para promoção da alimentação saudável na Universidade” e estagiários de nutrição do RU com orientação de uma docente. As ações educativas desenvolvidas foram pautadas nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e tiveram como objetivo geral a promoção da alimentação saudável.

RESULTADOS

Foram realizadas duas ações de EAN atingindo um total de cerca de 170 estudantes que frequentavam o RU no horário do almoço. As atividades foram desenvolvidas da seguinte forma:

Atividade 1

Teve como título: “Alimentação saudável e saúde mental” e tinha como objetivo principal promover o conhecimento sobre alimentação e saúde mental. A escolha do tema se deu pelo fato de que no mês de outubro teremos no dia 10 o “dia mundial da saúde mental” e no dia 16 o “dia mundial da alimentação”. Ainda, a escolha pelo tema que envolveu o incentivo a uma alimentação saudável se deu pelo fato dos resultados

ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE: AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

iniciais da pesquisa revelarem que muitos estudantes possuíam hábitos alimentares não saudáveis, e, pelo fato de a universidade estar no fim do semestre fazendo com que muitos estudantes fiquem ansiosos e mais estressados com as provas de finais de semestre.

Para a referida atividade foi montado um painel, o qual fez alusão ao dia mundial da alimentação e saúde mental (Figura 1). No momento da atividade, foi feita uma dinâmica em que os participantes pegaram um papel com o número de uma pergunta de mitos e verdades sobre alimentação e saúde mental. A pergunta era lida pelo estudante de nutrição colaborador do projeto de extensão, o qual entregava um folder educativo (Figuras 2) ao usuário do RU e dava orientações nutricionais sobre a temática em questão (Figura 3).

Ressalta-se que nesta atividade, como um incentivo ao consumo de frutas foi entregue uma pequena porção de salada de frutas aos participantes.

Figura 1- Painel decorativo da atividade de educação alimentar e nutricional “Alimentação saudável e saúde mental”.



Fonte: Autores (2025)

ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE: AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

Figura 2- Folder educativo atividade 1



Fonte: Autores (2025)

Figura 3- Momento de orientação nutricional da atividade 1



Fonte: Autores (2025)=



Atividade 2

Apresentou o seguinte título: “Alimentação e saúde- fígado em folia”. Foi realizada em fevereiro de 2024 e teve como objetivo principal conscientizar os usuários do RU sobre os prejuízos do consumo abusivo de bebida alcoólica para o fígado. A ação foi pensada tendo em vista que os resultados da pesquisa de diagnóstico apontaram um consumo de bebida alcoólica pela maioria dos que frequentam o RU, e ainda pelo do mês de fevereiro ter sido o período de carnaval onde as pessoas exageraram no consumo desse tipo de bebida. Assim, realizou-se orientações apontando os prejuízos para o fígado e trazendo dicas para auxiliar na redução do consumo de álcool e sobre alimentação nutritiva. Esta atividade educativa seguiu o mesmo planejamento e desenvolvimento da atividade 1: houve montagem do painel com o tema em questão, dinâmica com perguntas e respostas (verdadeiro ou falso), entrega de folder e orientações e ao fim o participante recebeu um chocolate. As Figuras 4, 5 e 6 ilustram a atividade.

Figura 4- Painel decorativo da atividade de educação alimentar e nutricional “Alimentação e saúde- fígado em folia”



Fonte: Autores (2025)

ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE: AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

Figura 5- Folder educativo da atividade de educação alimentar e nutricional “Alimentação e saúde- fígado em folia”



Fonte: Autores (2025)

Figura 6- Momento de orientação aos usuários do restaurante universitário participantes da atividade “Alimentação e saúde- fígado em folia”.



Fonte: Autores (2025)



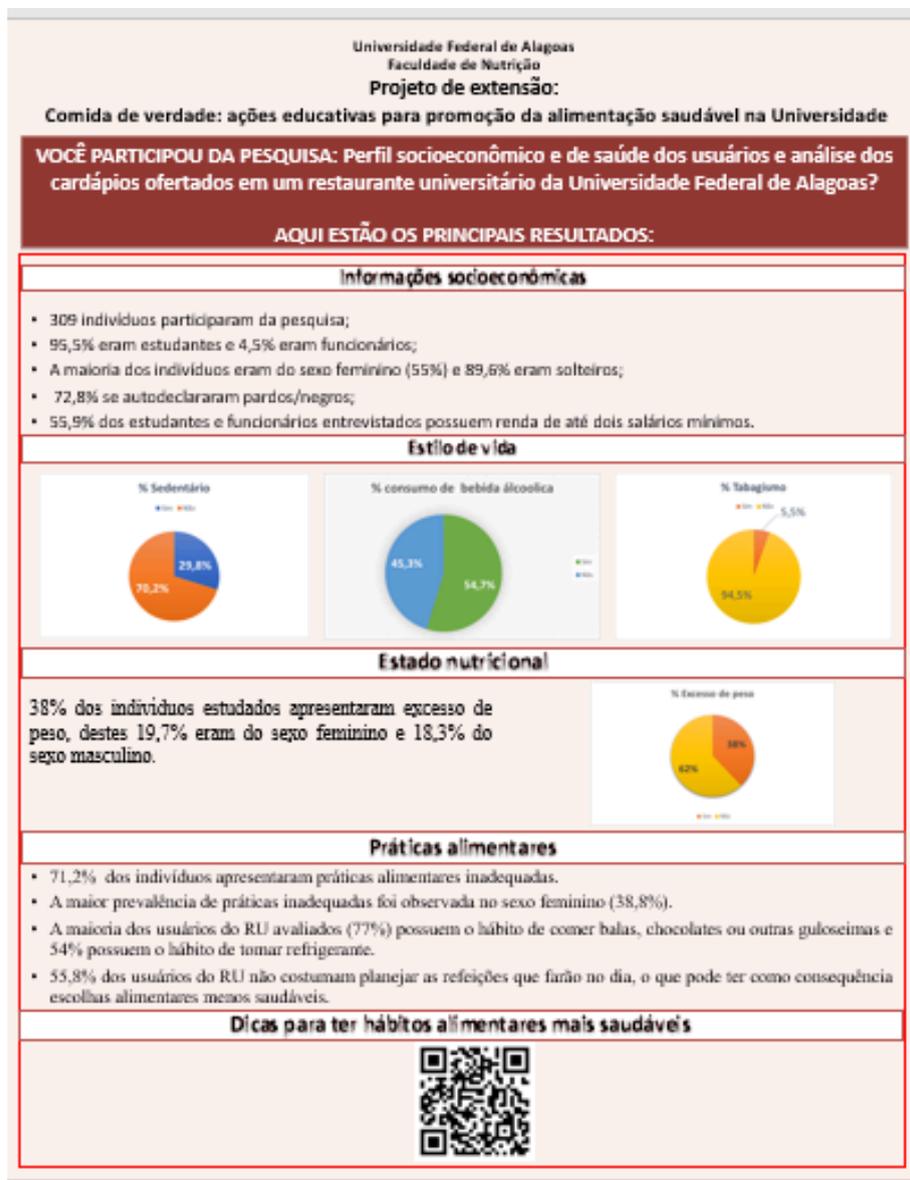
ATIVIDADES EDUCATIVAS NO PROJETO “COMIDA DE VERDADE: AÇÕES EDUCATIVAS PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA UNIVERSIDADE”

Área Temática de Extensão: Saúde

Atividade 3

Houve a divulgação dos resultados da pesquisa que abordou o perfil dos usuários do RU. Foi confeccionado um banner (Figura 7), o qual foi exposto no RU no mês de outubro do corrente ano. O banner apresentou os principais resultados da pesquisa e possuía um Qr-code que levava a um vídeo educativo do Ministério da Saúde sobre as orientações do Guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014)

Figura 7 – Banner para exposição no RU com resultados da Pesquisa



Fonte: Autores (2025)



CONCLUSÃO

A experiência vivenciada revelou uma boa participação dos estudantes, bem como a metodologia trabalhada permitiu que dentro do pouco tempo dos estudantes eles recebessem orientações com vistas à promoção da saúde. Assim, conclui-se, portanto, que as ações de educação alimentar e nutricional tiveram um impacto positivo na conscientização sobre alimentação saudável. Entretanto, salienta-se que mais ações sejam realizadas e que o impacto dessas seja avaliado ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, I. N. et al. Evolução do consumo de alimentos fora do domicílio no Brasil de 2008–2009 a 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, n. 1, p. 6, 2021.

BIELEMANN, R. M. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. **Rev Saúde Pública**, p. 49–28, 2015.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. [s.l.] Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2014.

Carvalho, M. R. A. de. **Avaliação de Cardápio de Restaurante Universitário**: uma abordagem a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Programa de Aquisição de Alimentos na modalidade Compra Institucional. 2021. 132 f. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2021.

GERALDI, M. V. et al. Pictorial instrument to guide the classification of foods in the dietary Guidelines for the Brazilian Population. **Revista de Nutrição**, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, v. 30, n. 1, p. 137–144, 2017.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares : 2017-2018 : Análise Do Consumo Alimentar Pessoal No Brasil**. [S.l.]: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020.

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

