



COMO APROVEITAR MELHOR AS FRUTAS EM ÉPOCA DE COVID-19?

um relato de experiência

Junyara Georgia Gomes de Medeiros¹
Gabriela Micherlandia dos Santos²
Cynthia Lorena Teixeira de Araújo Lima³
Daline Fernandes de Souza Araújo⁴
Vanessa Teixeira de Lima Oliveira⁵

RESUMO

Diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), torna-se importante fortalecer a imunidade através de uma alimentação saudável, que inclua o consumo diário de frutas e legumes, evitando-se também os desperdícios. O presente trabalho trata-se de um relato de experiência sobre a elaboração de dois materiais didáticos, destinados ao público em geral, com foco no aproveitamento de frutas maduras em tempos de COVID-19. Para ampliar o alcance da informação, foram realizados divulgação e compartilhamento em mídias sociais como rádio, Instagram e WhatsApp, em maio de 2020. O compartilhamento do material permitiu que a mensagem pudesse alcançar os mais diversos públicos em um curto espaço de tempo, estimulando uma reflexão sobre o aproveitamento integral de alimentos em época de distanciamento social suscitado pela COVID-19.

Palavras-chave: Dieta saudável; Infecção por Coronavírus; extensão comunitária; polpa de fruta.

HOW TO BETTER FRUIT IN THE COVID-19

¹ Graduanda do Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz-RN.

² Graduanda do Curso de Nutrição, Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz-RN.

³ Nutricionista da Prefeitura Municipal de Santa Cruz-RN. Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá.

⁴ Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimento.

⁵ Docente do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi/ Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Mestre em Ciências Farmacêuticas pela UFRN.

TIME? an experience report

ABSTRACT

Faced with the pandemic of the new coronavirus (COVID-19), it is important to strengthen immunity through healthy eating, which includes the daily consumption of fruits and vegetables, also avoiding waste. The present work is an experience report on the elaboration of two didactic materials, aimed at the general public, focusing on the use of ripe fruits in COVID-19 times. To expand the reach of the information, dissemination and sharing through social media such as radio, instagram and whatsapp was used in May 2020. This sharing allowed the message to reach the most diverse audiences in a short time, stimulating a reflection on the full use of food during the social distance caused by COVID-19.

Keywords: Healthy diet; Infection from Coronavirus; community extension; fruit pulp.

¿CÓMO MEJORAR LA FRUTA EN EL TIEMPO COVID-19? UN INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Ante la pandemia del nuevo coronavirus (COVID-19), es importante fortalecer la inmunidad a través de una alimentación saludable, que incluya el consumo diario de frutas y verduras, evitando también el desperdicio. El presente trabajo es un informe de experiencia sobre la elaboración de dos materiales didácticos, dirigido al público en general, centrado en el uso de frutas maduras en tiempos de COVID-19. Para ampliar el alcance de la información, la divulgación y el intercambio a través de las redes sociales como la radio, instagram y whatsapp fueron realizados en mayo de 2020. Este intercambio permitió que el mensaje llegara a las audiencias más diversas en poco tiempo, estimulando una reflexión sobre El uso completo de los alimentos en un momento de distancia social planteado por COVID-19.

Palabras clave: Dieta saludable; Infección por Coronavirus; extensión comunitaria; pulpa de fruta.

1. INTRODUÇÃO

O consumo de frutas torna-se necessário para o indivíduo manter-se saudável, por serem ricas em vitaminas, minerais e fibras, auxiliarem na manutenção da imunidade e melhorarem a qualidade de vida (MARCHETTO et al., 2008). O Ministério da Saúde do Brasil, assim como a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam a ingestão de, pelo menos, 400g ou 5 porções diárias de frutas como fator promotor de saúde e de proteção para inúmeras doenças (BRASIL, 2008; WHO, 2003). Contudo, mesmo sendo consenso a importância do consumo de frutas, de acordo com os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) em 2013, apenas 37,3% da população brasileira consumiam as porções diárias recomendadas, e no Nordeste do país esse percentual era ainda inferior (28,2%) (IBGE, 2014).

Ademais, a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) de 2018, revelou que a frequência de consumo recomendado de frutas e hortaliças dos brasileiros foi de 23,1%, sendo menor entre

homens (18,4%) do que entre mulheres (27,2%) (BRASIL, 2019). Além disso, sabe-se que na pós-colheita, principalmente no período de safra, rotineiramente ocorrem perdas de partes ou descartes da fruta em sua totalidade, contribuindo assim para o desperdício do alimento produzido (PHILERENO; DALEGRAVE, 2017).

As informações supracitadas tornam-se ainda mais impactantes diante da pandemia atual do novo coronavírus (SARS-CoV-2) e da conseqüente disseminação da COVID-19 no Brasil, onde vários aspectos tornaram-se relevantes e indispensáveis como, por exemplo, as normas de higienização, prevenção e cuidados com a saúde, devidamente orientadas pela OMS. Nesse contexto, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), destaca a importância do fortalecimento do sistema imunológico por meio de uma alimentação saudável e variada, evitando os desperdícios e estimulando o consumo diário de quantidades adequadas de frutas e legumes (ONU, 2020). Contudo, a atual realidade sanitária vivenciada pela população mundial e as medidas restritivas associadas em virtude da pandemia de COVID-19, evidenciam a dificuldade da população em se ajustar a uma nova rotina social de distanciamento/isolamento, com potencial risco de redução da diversidade alimentar e de comprometimento do estado nutricional e imunológico.

Nesse cenário, e refletindo-se ainda que a alimentação é uma das necessidades do cotidiano que mais frequentemente gera dúvidas, principalmente quando se trata da conservação dos alimentos perecíveis, como é o caso das frutas, orientações educativas voltadas à população tornam-se relevantes para a melhor utilização de alimentos, visando a diminuição do desperdício e a contribuição para a melhoria ou manutenção do estado nutricional.

Sendo a produção de polpas congeladas de frutas uma das formas de reaproveitamento do alimento maduro, pois esse processo além de permitir que as características nutricionais sejam preservadas, possibilita o consumo posterior, inclusive na entressafra (MATTA et al., 2005).

Nesse contexto, a elaboração de um material de cunho orientativo e educativo, que convide a população a produzir polpas congeladas das frutas em casa, pode auxiliar na promoção do consumo de frutas instituída no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), contribuindo para uma alimentação saudável que possa melhorar o cenário da saúde pública no Brasil, assim como um menor desperdício das frutas maduras no período de safra.

Este material explana de uma forma clara e didática como a população pode elaborar e conservar polpas de frutas a partir do alimento maduro, adquirido em feira/supermercado ou produzido por árvores frutíferas presentes nos seus respectivos domicílios, especialmente no período de safra. As orientações compartilhadas pela população poderão contribuir para a redução do desperdício de alimentos, bem como auxiliar numa maior ingestão de nutrientes fornecidos pelos alimentos supracitados.

2. OBJETIVOS

O presente trabalho objetiva relatar a experiência da elaboração de materiais educativos sobre como melhor aproveitar as frutas em época de COVID-19.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, produzido para o público de ambos os sexos e idades distintas, com um podcast voltado, inicialmente, à população residente na cidade de Santa Cruz, região do Trairi, no interior do Rio Grande do Norte, e uma série de imagens publicadas em mídia digital

voltadas para o público de diversas cidades, visando alcançar um maior número de pessoas.

Em decorrência do distanciamento social, as discussões para a elaboração dos materiais educativos foram realizadas online por meio de um grupo no aplicativo de comunicação WhatsApp, composto pelas discentes e coordenadoras do projeto de extensão “Envelhecendo com saúde e bem estar: a nutrição como ferramenta para uma longevidade saudável” da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (FACISA/UFRN).

Inicialmente, surgiu a proposta de construir um material educativo voltado à população local, tendo em vista que nesse momento de crise e adesão ao distanciamento, ocorrem algumas dificuldades quanto a manipulação, aproveitamento e conservação dos alimentos. Então, identificou-se a necessidade de produzir um material que orientasse as pessoas no que diz respeito ao armazenamento adequado e uso integral dos alimentos, de modo a minimizar seu desperdício, principalmente, nesse momento de pandemia.

Posteriormente, foi consenso de que o assunto deveria ser explanado para públicos de diversas cidades, contribuindo com o maior número de pessoas possível, contando com o compartilhamento nas redes sociais e transmitindo/compartilhando as informações a fim de que estas obtivessem crescente alcance. Uma vez que o mundo inteiro tem enfrentado esse contexto de crise, não só alguns países, cidades e municípios.

Foi planejada a construção de uma sequência de materiais intitulados como “Série – como melhor aproveitar os alimentos em época de COVID-19” para que fossem abordados, continuamente, conteúdos específicos relacionados ao aproveitamento e conservação dos alimentos. Tendo em vista que as frutas, por diversos fatores, se deterioram de forma rápida, ressaltou-se a relevância de desenvolver primeiramente um material que pudesse auxiliar a população a evitar o desperdício desses gêneros, sobretudo, nesse cenário de COVID-19. Logo, foi estabelecido que a primeira sequência do projeto seria intitulada “Série – como melhor aproveitar os alimentos em época de COVID-19: aproveitando as frutas”, sendo também determinado a produção do podcast e uma sucessão de imagens a serem publicadas em rede digital.

Em seguida, foi realizada a busca na literatura de fontes que pudessem dar suporte na elaboração do material escrito, a fim deste ser utilizado na gravação do podcast e compor a parte textual da série de imagens. A base escrita foi adaptada para cada tipo de material (podcast e série de imagens).

Para a construção do material destinado à publicação em rede digital, foi utilizado o software Microsoft Power Point 2013. Após, as publicações foram salvas em formato de PDF (Portable Document Format) e em formato de imagem padrão JPEG (Joint Photographic Experts Group) para divulgação.

Quanto à produção do podcast, utilizou-se o material escrito supracitado, onde duas discentes fizeram a gravação de cada parte do texto, intercalando as falas entre perguntas e respostas para que o áudio se transformasse em um diálogo claro e informativo. Após as gravações feitas pelo aplicativo denominado “gravador de voz”, os áudios foram compartilhados através do WhatsApp. Logo após, para junção dos áudios das discentes, utilizou-se o site “audio-joiner.com”, os transformando em uma única faixa.

Posteriormente, o diálogo foi importado para o software Audacity, sendo acrescentado efeito sonoro (toque de ligação) e som instrumental para deixar o podcast mais dinâmico e divertido. Este foi divulgado em rádio, visando alcançar espe-

cialmente as pessoas que não possuem acesso à internet e/ou residem em zona rural como, por exemplo, agricultores e pessoas idosas, que acabam possuindo o hábito de usar o rádio diariamente como um meio de informação.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A produção do material visual no software Microsoft Power Point 2013 resultaram em oito slides (Figura 1), sendo exportados em formato de imagem padrão JPEG (Joint Photographic Experts Group). A divulgação ocorreu no dia 05 de maio de 2020 por meio do Instagram da FACISA, que possui 2.359 seguidores, alcançando 41 compartilhamentos, 869 curtidas e 697 visualizações até 30 de junho de 2020.

Figura 1 – Imagens informativas publicadas da série no Instagram.



Fonte: Autoria própria.

Quanto ao podcast, este foi divulgado por uma rádio na cidade de Santa Cruz-RN, durante o programa “Momento Envelhecer”, que acontece todas as quintas-feiras às 11h00. O conteúdo abordado no áudio de 4 minutos e 28 segundos está apresentado na Figura 2:

Figura 2 – Diálogo gravado para o podcast.

Trim, trim

Alô

Oi Ana, aqui é Lourdes. Tudo bem?

Oi Lourdes, tá tudo bem sim! Como está sua quarentena?

Está tranquila, estou seguindo todas as orientações de prevenção bem direitinho. Só estou com um pequeno problema, e acho que você, como minha nutricionista, pode me ajudar.

O que houve?

No meu quintal, eu tenho um pé de goiaba e um de manga. O período da safra chegou e não estou mais conseguindo aproveitar todas as frutas, algumas estão sendo desperdiçadas. Você tem alguma sugestão para que eu possa aproveitá-las?

Claro, Lourdes! Já pensou em produzir polpas das frutas que você tem no seu próprio quintal? É uma alternativa que além de gerar praticidade, ocupa menos espaço no seu refrigerador, evita desperdícios e você acaba ingerindo mais frutas no seu dia a dia.

Nossa, como eu não pensei nisso antes? E como é que eu faço?

Por exemplo, você apanha todas as goiabas maduras que tem no seu pé. Lava bem todas elas e retira as partes estragadas, se tiver. Como a goiaba tem casca fina, assim como a acerola, umbu, cajá e cajú, não precisa retirar as cascas, é só cortar em pedaços menores e colocar em um liquidificador. Com as frutas mais aguadas, você vai conseguir bater no liquidificador sem adicionar nada de água, já em outros tipos de frutas, vai precisar, você vai notar a necessidade, mas é pouca água. Após batê-las, é só coar e, em recipientes limpos ou saquinhos, conservá-las no seu refrigerador.

E quando eu for fazer a polpa da manga, que já tem uma casca mais grossa?

Com as frutas de cascas mais grossas você precisa retirar as cascas e bater no liquidificador só a carne da fruta, como chamamos. É o caso da manga, maracujá, abacaxi, melancia, banana, abacate, mamão. E as cascas retiradas você pode utilizar em preparações como sucos, bolos, doces, chás e geleias, por exemplo. E aproveitando essa sua pergunta Lourdes, o caroço da manga e de outras frutas como abacate e umbu, devem ser removidos antes da produção da polpa. Mas, você pode reaproveitá-los fazendo farinhas e utilizar para enriquecer preparações como bolos e tortas.

Ah, entendi. E preciso adoçar quando for fazer a polpa?

Não, não precisa!

Genial! Assim eu posso fazer sucos e vitaminas de forma mais rápida.

Exatamente, e não só isso. A partir da polpa é possível criar mousses, quando mistura com os demais ingredientes; picolé, ao congelar o suco e até mesmo bebidas cremosas ao bater a polpa com iogurte natural.

Que dicas incríveis! Eu adorei! E por quanto tempo eu posso deixar as polpas guardadas em meu congelador?

O ideal é você guardar por até 3 meses. Para facilitar você pode identificar cada recipiente ou saquinho, com o nome da fruta e a data que foi feita a polpa, usando fita adesiva.

Tá ótimo então!

Ah, lembre-se que ao ser feito o suco, é importante tomar na hora, já que quanto mais tempo seu suco fica exposto, mais vitaminas ele perde, e precisamos delas para manter nossa imunidade boa, principalmente nesse período que enfrentamos essa pandemia.

Ah, bem lembrado. Ana, eu não sabia que poderia aproveitar tão bem assim as frutas. Obrigada por essas dicas!

Por nada, Lourdes! E continue seguindo as orientações de prevenção dessa pandemia.

Somos da UFRN/FACISA, projeto de extensão: Envelhecendo com saúde e bem estar: a nutrição como ferramenta para uma longevidade saudável.

Fonte: Autoria própria.

Segundo a Associação Brasileira de Emissoras de Rádio e Televisão (ABERT, 2019), no Brasil o rádio ainda é um meio de comunicação ao qual as pessoas depositam muita confiança e dão bastante credibilidade, chegando a transpor sites e aplicativos. Traz ainda a informação de que “52% dos ouvintes brasileiros ligam o rádio porque querem se informar”, o que nos faz enxergar que não é só por uma questão de entretenimento, mas que metade dos ouvintes almejam alcançar informações fidedignas por meio dele.

Em pesquisa realizada pelo Ibope Media, foi identificado que os brasileiros

escutam rádio aproximadamente 3 horas e 50 minutos por dia, sendo às 10h00 da manhã o período com maior audiência. Ainda, 50% dos pesquisados ouvem rádio em casa, 10% no trabalho e 5% no carro (ABERT, 2014). Quanto à taxa de penetração por classe social (A1, A2, B1, B2, C1, C2, D e E), os percentuais são linearizados entre elas, no entanto, a classe E se destaca apresentando um percentual menor (59%) comparada às demais, claramente o motivo é a falta de recursos que impede a compra do aparelho de rádio (ABERT, 2013).

Além disso, com o avanço da tecnologia, esse meio de comunicação consegue ser transmitido nos mais diversos locais e alcançar pessoas de diversas classes econômicas. O rádio possui baixo custo de manutenção e pode ser ouvido desde o mais moderno smartphone ao aparelho mais simples, em casa, no trabalho, no carro, na zona rural e urbana, sem que as pessoas tenham que pagar para usufruir deste meio (OLIVEIRA, 2012).

Dessa forma, enxergou-se que a produção do citado material, reproduzido em rádio, atingiria um público que os meios digitais provavelmente não alcançariam, bem como as pessoas residentes em regiões sem acesso à internet, indivíduos com analfabetismo e pessoas idosas com dificuldade de manuseio aos aparelhos telefônicos e computadores, que muito provavelmente detém de uma renda mensal mais baixa, e poderiam utilizar dessas informações para, além de se beneficiarem de uma alimentação saudável, economizarem em tempo de crise. Oliveira (2012) afirma que toda essa abrangência que o rádio possui, não é por ele apenas ser um equipamento de baixo custo, mas também por atingir boa parte da população analfabeta através da linguagem oral e informal, e ainda possibilita que as pessoas de regiões distantes possam sincronizar a rádio.

Por outro lado, a divulgação das imagens informativas através do Instagram também transparece pontos positivos. A utilização da rede digital é uma das formas de compartilhar ideias e informações dos espaços formais de educação, permitindo a integração de contextos e culturas, eventos do cotidiano e conhecimentos de naturezas distintas (VALENTE; ALMEIDA; GERALDINI, 2017). Assim, ao disseminar a sequência das imagens elaboradas em rede digital, utilizamos da cultura tecnológica intrínseca na contemporaneidade com a finalidade de mobilizar uma ação comum e alcançar os objetivos traçados.

Cabe ressaltar sobre a relevância do tema abordado nos materiais produzidos, pois, atualmente, a dinâmica alimentar tem necessitado de ajustes e envolve incertezas sobre a garantia de uma alimentação adequada e saudável. Sobre isto, o Guia Alimentar para a População Brasileira descreve:

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis. (BRASIL, 2014, p. 19)

No entanto, compreendemos que essa garantia depende de diversos fatores e, nesse cenário de COVID-19, as incertezas sobre o suprimento e disponibilidade de alimentos podem alterar a proporcionalidade entre oferta e demanda. Além disso, surgem as dificuldades relacionadas às cargas, transporte e conservação de alimentos perecíveis que acabam deteriorados e fomenta o percentual de toneladas de alimentos desperdiçados.

Ainda de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, o açúcar refinado ou os adoçantes artificiais geralmente fazem parte da composição de produtos à base de frutas, como sucos e outras bebidas, assim como aromatizantes e outros aditivos que também são utilizados com frequência pela indústria alimentícia. Desse modo, esses ingredientes são caracterizados como produtos ultraprocessados e, portanto, devem ser evitados (BRASIL, 2014).

Os alimentos ultraprocessados, prontos para o consumo, têm substituído os in natura e os minimamente processados, sendo responsáveis, em grande parte, pelo panorama dos desequilíbrios nutricionais e da ingestão excessiva de calorias, estando associados ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como Obesidade, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica (BRASIL, 2018). Quando se trata da COVID-19, indivíduos portadores de alguma DCNT são considerados pertencentes ao grupo de risco para o agravamento do quadro infeccioso (ASBRAN, 2020), pois o sistema imune é afetado e a disseminação do vírus no organismo é acelerada (PAL; BHADADA, 2020).

A proposta de compartilhar a produção caseira de polpas de frutas congeladas contribui para a promoção de uma alimentação saudável e adequada, não somente na perspectiva de garantir o acesso permanente e regular de alimentos, mas também buscar valorizar a produção agrícola local e os alimentos regionais.

Nessa perspectiva, contribuimos com os objetivos de desenvolvimento sustentável globais (ODS) instituídos pelos chefes de Estado e por altos representantes na sede das Nações Unidas em 2015, dos quais, destacamos os ODS1 e ODS2, respectivamente, erradicar a pobreza; e acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável (UN, 2015).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com os materiais produzidos nos mostra uma importante reflexão sobre a pandemia de COVID-19, no contexto de nutrir e alimentar-se de modo saudável, enxergar não apenas a necessidade de ingerir nutrientes, mas também considerar os impactos da cadeia produtiva alimentar e aprovisionamento de alimentos. Estas são alternativas que garantem a segurança alimentar e nutricional fundamentais para uma vida humana digna.

Logo, os meios de comunicação nos quais os materiais foram vinculados, permitiram alcançar os mais diversos públicos. A divulgação desses materiais torna-se importante, em especial, nesse período de enfrentamento da pandemia, quando boa parte da população necessita aderir ao distanciamento social, evitando transitar e fazer aglomerações, mesmo em lugares considerados de atividades essenciais como feiras e supermercados.

O desenvolvimento dos materiais através do projeto de extensão é considerado de suma importância para o conhecimento geral da população. Destacam-se ainda por conterem informações pertinentes e que auxiliam ambientalmente e financeiramente, colaborando com a saúde dos indivíduos, sobretudo nesse período de isolamento.

6. REFERÊNCIAS

ASBRAN – Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma Alimentação Saudável em Tempos de Covid-19**. 2020. 14p. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/storage/downloads/files/2020/03/guia-alimentar-covid-19.pdf>. Acesso em 06 mai. 2020.

ABERT – Associação Brasileira de Emissoras de Rádio e Televisão. **Estatísticas de comportamento. 2013.** Disponível em: <https://www.abert.org.br/web/index.php/dados-do-setor/estatisticas/estatisticas-de-comportamento>. Acesso em 09 mai. 2020.

ABERT – Associação Brasileira de Emissoras de Rádio e Televisão. **90% da população brasileira tem acesso ao rádio, aponta pesquisa Ibope Media.** 2014. Disponível em: <https://www.abert.org.br/web/index.php/notmenu/item/23522-90-da-populacao-brasileira-tem-acesso-ao-radio-aponta-pesquisa-ibope-media>. Acesso em 09 mai. 2020.

ABERT – Associação Brasileira de Emissoras de Rádio e Televisão. **Rádio: Credibilidade, resultado e união nacional.** 2019. Disponível em: http://www.abert.org.br/web/plano/Ra%CC%81dio_Credibilidade_Resultado_e_Unia%CC%83o_Nacional.pdf. Acesso em 06 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2008. 210p. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf. Acesso em 05 mai. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica.** – 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 06 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2017: 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 2017.** Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 130p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf. Acesso em 05 mai. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2018: 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 2018.** Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 131p. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em 06 mai. 2020.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde.** Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2014. 181p.

MARCHETTO, A. M. P. et al. **Avaliação das partes desperdiçadas de alimentos no setor de hortifruti visando seu reaproveitamento.** Revista Simbio-Logias, Franca - SP, v. 1, n. 2, p. 1-15, nov. 2008. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/revistasimbio-logias/avaliacao_partes_desperdi_347adas_alimentos_setor.pdf. Acesso em 06 mai. 2020.

MATTA, V. M. et al. **Polpa de fruta congelada.** 1 ed. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2005. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/11881/2/00076180.pdf>. Acesso em 05 de mai. 2020.

OLIVEIRA, A. M. **Rádio: sintonia que desperta a cidadania.** 15f. 2012. Dissertação

(Mestrado) - Curso de Comunicação Social, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, 2012.

ONU BRASIL – Organização das Nações Unidas Brasil. **FAO: Dicas de uma alimentação saudável para enfrentar a crise da COVID-19.** 2020. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/fao-dicas-de-uma-alimentacao-saudavel-para-enfrentar-a-crise-da-covid-19/>. Acesso em 04 mai. 2020.

PAL, R.; BHADADA, S. **Covid-19 and non-communicable diseases.** Postgraduate Medical Journal, v. 96, p.429-430, mar., 2020. Disponível em: <https://pmj.bmj.com/content/postgradmedj/early/2020/03/30/postgradmedj-2020-137742.full.pdf>. Acesso em 05 mai. 2020.

PHILERENO, D. C.; DALEGRAVE, J. **O desperdício de alimentos: um estudo de caso na CEASA Serra-RS.** Revista Estudo & Debate. Lajeado, v. 24, n. 1, p. 7-21, 2017.

UN - United Nations. **General Assembly. Resolution 70/1, 25 september 2015.** "Transforming our World: the 2030 Agenda for Sustainable Development". Disponível em: https://www.un.org/en/development/desa/population/migration/generalassembly/docs/globalcompact/A_RES_70_1_E.pdf. Acesso em 06 mai. 2020.

VALENTE, J. A. V.; ALMEIDA, M. E. B.; GERALDINI, A. F. S. **Metodologias ativas: das concepções às práticas em distintos níveis de ensino.** Revista Diálogo Educacional. Curitiba, v. 17, n. 52, p. 458-459, abr./jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/dialogoeducacional/article/view/9900/12386>. Acesso em 06 mai. 2020.

WHO – World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases.** Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization; 2003. (WHO Technical Report Series, 916).