

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: ADQUIRINDO SABERES E PROMOVENDO SAÚDE

UNIVERSITY EXTENSION: ACQUIRING KNOWLEDGE AND PROMOTING HEALTH

EXTENSIÓN UNIVERSITARIA: ADQUIRIR CONOCIMIENTOS Y PROMOVER LA SALUD

Matheus Darós da Silva¹
Cátia Regina Storck²

RESUMO

A extensão universitária é o campo acadêmico mais dinâmico, capaz de renovar o conhecimento e contribuir para o compromisso social da universidade, permitindo uma formação pautada não apenas no profissional técnico, mas na construção da cidadania. No presente trabalho, objetivou-se relatar as experiências vivenciadas durante o projeto "Práticas educativas em saúde: Promovendo a visibilidade do nutricionista". As atividades foram realizadas através da organização e planejamento do bolsista junto com a supervisão da orientadora do projeto. As ações consistiam em solicitação e convites de instituições de ensino, eventos realizados com a comunidade e publicações nas redes sociais. Para colaborar com essas atividades, foram convidados acadêmicos do curso de graduação e pós-graduação. Assim, a participação no projeto oportunizou aprendizados além do âmbito acadêmico, mas, também, do desenvolvimento humano, através de habilidades interpessoais, intelectivas e com o convívio real com a comunidade, o que contribuiu para um desenvolvimento ético, moral e humanitário.

Palavras-chave: extensão; educação nutricional; promoção da saúde; educação acadêmica.

ABSTRACT

University extension is the most dynamic academic field, capable of renewing knowledge and contributing to the university's social commitment, allowing training based not only on the technical professional, but on the construction of citizenship. The present work aimed to report the experiences lived during the project "Educational practices in health: Promoting the visibility of the nutritionist". The activities were carried out through the organization and planning of the scholarship holder together with the supervision of the project advisor. The actions consisted of requests and invitations from educational institutions, events held with the community and publications on social networks. To collaborate with these activities, academics from undergraduate and graduate courses were invited. Thus, participation in the project provided opportunities for learning beyond the academic scope, but also in human development, through interpersonal and intellectual skills and real coexistence with the community, which contributed to ethical, moral and humanitarian development.

Keywords: extension; nutrition education; health promotion; academic education.

¹ Nutricionista e mestranda em Ciências da Saúde e da Vida pela Universidade Franciscana (UFN), Brasil.

² Graduada em Nutrição pela UFN, com mestrado e doutorado em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Atualmente, é professora na UFN e sócia da Somar Consultoria em Qualidade de Alimentos.

RESUMEN

La extensión universitaria es el campo académico más dinámico, capaz de renovar conocimientos y contribuir al compromiso social de la universidad, permitiendo una formación basada no sólo en el profesional técnico, sino en la construcción de ciudadanía. El presente trabajo tuvo como objetivo relatar las experiencias vividas durante el proyecto “Prácticas educativas en salud: Promoviendo la visibilización del nutricionista”. Las actividades se realizaron a través de la organización y planificación del becario junto con la supervisión del asesor del proyecto. Solicitudes e invitaciones de instituciones educativas, eventos realizados con la comunidad y publicaciones en redes sociales. Para colaborar con estas actividades se invitó a estudiantes de pregrado y posgrado, así, la participación en el proyecto brindó oportunidades de aprendizaje más allá del ámbito académico. desarrollo humano, a través de habilidades interpersonales, intelectivas y la interacción real con la comunidad, que contribuyó al desarrollo ético, moral y humanitario.

Palabras clave: extensión; educación nutricional; promoción de la salud; educación académica.

1 EM QUE CONSISTE A PRÁTICA A SER RELATADA

Nos dias atuais, o Brasil vem enfrentando desafios sociais decorrentes de crises econômicas, políticas, ambientais e culturais, que se intensificaram após o surgimento da pandemia da COVID-19. Nesse contexto, o sistema alimentar e o padrão dietético dos brasileiros vieram a ser afetados pelo aumento dos preços dos alimentos, do número de domicílios com insegurança alimentar, aumento do consumo de produtos industrializados e baixo consumo de frutas e hortaliças; aumentando a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (Malta, 2020; Souza, 2022).

O esclarecimento por parte dos profissionais de saúde relacionados a essa temática se tornou uma necessidade, assim como a crescente demanda de ações em educação alimentar e nutricional nas diferentes esferas da sociedade, uma vez que a desinformação por meios não científicos é rapidamente disseminada. Uma revisão sistemática realizada por Wang *et al.* (2019) verificou que a nutrição se encontra entre os assuntos mais abordados, dentre essas notícias, sem o devido embasamento científico. Além do mais, outro fator preocupante nesse cenário é, em especial, assuntos relacionados à prevenção e recuperação de patologias encontradas em fontes não científicas. Somados a isso, a falta de acesso a essas informações por uma parcela significativa da população pioram os desfechos desse cenário (Brasil, 2022).

Diante de todo esse cenário de transformações, o objetivo principal da extensão acadêmica alinha-se à perspectiva de Gonçalves (2015), cuja extensão universitária é caracterizada pelo princípio da indissociabilidade, que é entendida como o caminho para

a consolidação de responsabilidades e compromissos sociais, além de ser uma condição inerente à formação acadêmica e ao conhecimento que a universidade produz. Partindo desses pressupostos, entende-se que a extensão é uma condição elementar à formação do futuro profissional. Complementando a isso, Oliveira (2013), em sua reflexão, indica que a extensão universitária é a área acadêmica mais dinâmica e viva, capaz de oxigenar a produção de conhecimento e de afirmar a missão social da universidade, cuja preocupação não se restringe apenas em formar profissionais técnicos, mas colaborar para a construção da cidadania.

Diante do exposto acima, o presente trabalho justifica-se, pois, a alimentação adequada e saudável é um tema complexo, consistindo em ir além dos nutrientes presentes nos alimentos, incluindo, também, integrar os hábitos alimentares regionais e considerar os impactos das formas de produção e distribuição dos alimentos no meio ambiente e na sociedade (Brasil, 2014). Com isso, o objetivo desse projeto está voltado para a “visibilidade do nutricionista” e promoção de um contexto pedagógico, cuja informação busca promover a autonomia dos indivíduos, facilitando o acesso a informações confiáveis e apresentadas em linguagem acessível. Esse acesso pode favorecer escolhas alimentares mais saudáveis, apoiar mudanças de hábitos e incentivar modificações comportamentais, com potencial para contribuir positivamente para a saúde e a qualidade de vida, tanto dos indivíduos quanto da sociedade.

2 CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO

O projeto “Práticas educativas em saúde: Promovendo a visibilidade do nutricionista” surgiu com o intuito de promover a visibilidade da atuação do nutricionista, por meio do desempenho dos acadêmicos, permitindo a criação de um contexto pedagógico, onde as experiências vividas pelos alunos expuseram a necessidade de construção de um conteúdo muito além dos muros da universidade, consolidando os saberes teóricos e produzindo novos conhecimentos a partir da experimentação mais profunda da realidade em que atuam. Com isso, as ações educativas buscaram integrar o conhecimento acumulado dentro da instituição à realidade dos indivíduos. Diante disso, é depreendido que esses ensinamentos podem favorecer a autonomia do indivíduo em relação à própria saúde, contribuindo para a tomada de decisões mais informadas e, possivelmente, influenciando

mudanças de comportamento.

Portanto, ao ensinar, aprende-se e, ao aprender, modifica-se a realidade, propiciando características positivas para ambos os envolvidos nesse processo. Para o aluno, experiência para planejamento do conhecimento a ser transmitido, expertise pela vivência adquirida e humanismo nas ações realizadas. Para o indivíduo, compreensão dos desfechos que prejudicam sua saúde, transformação por meio das mudanças de suas escolhas e construção através de um olhar diligente com a própria saúde.

Como objetivo secundário, mas igualmente importante, levar a atuação da universidade para alcançar maiores setores da sociedade, dado que a extensão universitária é uns dos principais instrumentos do ensino superior frente aos obstáculos para a construção de uma sociedade mais justa, uma vez que, no Brasil, a lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) nº 9.394 de 20 de dezembro de 1996, determina que a educação superior deve promover a extensão aberta à participação da população, por meio da prestação de serviços à comunidade e estabelecimentos de uma relação de reciprocidade entre as esferas (Brasil, 1996). Sendo assim, além de gerar maior participação na comunidade, favorece o crescimento da sua representatividade, implicando em mais investimento, interesses, oportunidade e construção de novos projetos.

3 PARTICIPANTES/INTEGRANTES DA AÇÃO RELATADA

O presente projeto de extensão foi executado por três funções, sendo eles: um professor coordenador, um estudante de graduação do curso de nutrição, além da participação de alunos de diferentes semestres do curso de nutrição, conforme o Quadro 1.

Quadro 1 - Distribuição das respectivas funções dos membros.

Quantidade	Cargo	Função
1	Professor Coordenador	Responsável por coordenar as atividades e supervisionar as ações.
1	Acadêmico Organizador	Elaboração, programação e execução de atividade
Depende da atividade	Acadêmicos Participantes	Apoio na execução da atividade

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido durante as vivências do estudante em atividades desenvolvidas pelo projeto extensionista intitulado “Práticas educativas em saúde: Promovendo a visibilidade do nutricionista” da Universidade Franciscana (UFN). O presente relato refere-se às atividades desenvolvidas durante o final do semestre de 2022 (setembro) até o primeiro semestre de 2023 (agosto).

Dessa maneira, foram realizadas 19 atividades no total, cuja organização, elaboração e planejamento eram de responsabilidade do bolsista, porém a atividade a ser desenvolvida dependia de outros fatores, como demanda do local, ou seja, pedido ou solicitação da instituição de ensino, convites e, por último, a sugestão do coordenador ou ideia do próprio bolsista como propulsor da iniciação do evento. Durante esse período, era atributo do bolsista organizar um grupo de estudantes em cada atividade, que incluía tanto o curso de graduação da área da nutrição, quanto a participação dos Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida e Mestrado em saúde Materno Infantil, a fim de auxiliar na apresentação do evento. Os participantes recebiam um certificado após a conclusão da atividade. Além disso, foram elaboradas postagens sobre educação nutricional e saúde para a página do curso de nutrição nas redes sociais, com o objetivo de aumentar a visibilidade do curso e, conseqüentemente, levar informações sobre saúde a diversos públicos, conforme a Figura 1.

Figura 1 - Processo de elaboração das atividades.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

5 RESULTADOS ALCANÇADOS

As atividades realizadas tiveram início em setembro de 2022 com a participação no “setembro amarelo” na temática de valorização da vida e o bem-estar (Figura 2). Foram convidados mais dois acadêmicos da graduação em nutrição e uma nutricionista do Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida para auxiliar na atividade. Os critérios para a participação dessas ações incluem a disponibilidade de horário, e compreender o assunto abordado.

O grupo desenvolveu o material por meio da ferramenta Canva, com o intuito de ser aplicado no turno da manhã e tarde na Universidade Franciscana (UFN) a todo o corpo discente, docente e colaboradores. O material tinha em seu título Nutrição e Saúde Mental, em que abordava os seguintes tópicos: alimentação na saúde mental, alimentação e depressão, alimentos e ansiedade e passos para comer com atenção. Além disso, foi distribuído a todos aqueles que participaram, fizeram perguntas, tiraram dúvidas e distribuíram tijolinhos de banana para o consumo. Houve também a distribuição de folder sobre a prevenção e o cuidado da saúde mental. A segunda atividade foi uma solicitação da Secretaria Municipal de Educação da cidade de Santa Maria, para uma palestra em uma instituição de ensino sobre a temática Nutrição Infan_

til, para os cuidadores do público infantil presentes, cuja prática destinava-se ao cuidado dos menores. Foram convidados para participar da atividade mais três acadêmicos da graduação em Nutrição. Os critérios de inclusão dos alunos foram a disponibilidade de horário e a afinidade na temática proposta.

Figura 2 - atividade realizada em setembro.

A) Atividade Setembro Amarelo



B) Palestra Nutrição Infantil



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Na sequência, no mês de outubro de 2022, foi elaborado pelo bolsista ações que englobasse a criança, portanto, ocorreu a celebração do dia das crianças (Figura 3). Em que houve a confraternização no espaço universitário com brinquedos, músicas, e diversas atividades realizadas. Dentre elas, o curso de nutrição disponibilizou diversos jogos adaptados ao contexto da alimentação, como jogo da velha, dominó, jogo da memória, quebra cabeça e o jaleco dos alimentos. A seleção da atividade lúdica ocorreu através da seleção do bolsista, nos materiais que já estavam prontos do curso na nutrição, assim, foi convidado alunos para auxiliar na atividade. O público-alvo foram crianças da comunidade, no entanto, a maior parte eram trabalhadores da instituição.

A segunda atividade foi em parceria Mesa Brasil¹ no combate à insegurança ali_

¹ O Mesa Brasil é um programa nacional de combate à fome e ao desperdício de alimentos, promovido pelo SESC (Serviço Social do Comércio). Em Santa Maria, RS, o programa atua recolhendo alimentos excedentes de empresas e doações da comunidade e distribuindo-os a instituições sociais que atendem pessoas em situação de vulnerabilidade. Além disso, o Mesa Brasil realiza ações educativas voltadas para a promoção da segurança alimentar e nutricional, buscando melhorar a qualidade de vida das pessoas beneficiadas.

mentar no contexto da cidade de Santa Maria. A parceria ocorreu mediante o contato do bolsista com o representante da instituição, assim foi marcada uma reunião para elaboração das atividades e alunos do curso de nutrição envolvidos. Houve uma mobilização na própria UFN para arrecadação de alimentos não perecíveis, com um banner do Mesa Brasil, uma caixa para arrecadação dos alimentos, além de cartazes desenvolvidos por meio da ferramenta Canva, que incluía dados sobre a fome no Brasil, na região da cidade, sobre o direito a uma alimentação de qualidade, assim como o que era insegurança alimentar e insegurança grave, colocados juntos na arrecadação de alimentos.

Somados a isso, foi promovido conversas com os inúmeros universitários no período do intervalo em ambos os turnos com o objetivo de conscientização do presente assunto. Por fim, a terceira atividade teve como objetivo principal aumentar a visibilidade do curso de nutrição, bem como o conhecimento das atuações práticas dos nutricionistas, em que o público-alvo era os candidatos do vestibular de verão da UFN. Assim, foi construído, mediante a ferramenta Canva, e conforme a resolução N° 600 de 2018 (Brasil, 2018), as áreas de atuação do nutricionista e posteriormente ocorreu sua publicação nas redes sociais do curso, conforme figura 2.

Figura 3 - atividade realizada em outubro.

C) Celebração do Dia das Crianças



D) Combate à insegurança alimentar





Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A atividade realizada em novembro de 2022 foi referente ao Dia Mundial do Diabetes (Figura 4). O trabalho teve participação de alunos da graduação em nutrição e nutricionistas do Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida da UFN. A atividade foi realizada em associação com a Associação dos Diabéticos, cujas ações foram feitas de maneira separada, onde cada um era responsável por sua atividade, mas um assunto complementava o outro. Além disso, a realização da atividade em espaço público foi permitida por intermédio da Prefeitura de Saúde de Santa Maria e Secretaria de Saúde. Com isso, a atividade realizada foi orientações para esse público presente na praça no centro da cidade, e distribuição de um folder com ações de cuidado, informações sobre o diabetes e receita em prol de uma alimentação adequada.

A segunda atividade deste mês foi a divulgação sobre o câncer de próstata referente ao novembro azul, publicado nas redes sociais do curso de nutrição, feito por meio da ferramenta Canva. A ideia e elaboração foi realizada pelo bolsista e supervisionada por sua orientadora. O conteúdo tratava de informações, como “o que é o câncer?”, medidas preventivas e o papel do nutricionista. Ainda, ocorreu uma terceira atividade intitulada “Mamaço”, cujo objetivo foi planejar e executar as ações de promoção, proteção e incentivo ao aleitamento materno e alimentação complementar, junto com o Comitê Regional de Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável da 4ª Coordenadoria Regional de Saúde (CRAMACS 4ª CRS), em atuação conjunta com o Mestrado em Saúde Materno Infantil da UFN. O bolsista e um aluno do curso de nutrição foram convidados para ajudar na promoção do evento, apoiando os profissionais da área materno infantil, gestão pública e participantes. O público foi composto de mulheres e crianças de 6 meses a 2 anos. Além disso, familiares também estavam convidados para participar.

Figura 4 - atividade realizada em novembro.

F) Dia Mundial do Diabetes



G) Novembro Azul



H) Evento Mamaço



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

A atividade realizada no mês de dezembro de 2022, foi de encontro com as celebrações de fim de ano (Figura 5). Com isso, foi realizado exclusivamente pelo bolsista, por meio da ferramenta Canva, uma postagem nas mídias sociais do curso da nutrição sobre “Dicas, alimentação no final de ano, como evitar excessos”. A ideia foi pensada juntamente com a festividade de final de ano. Dessa forma, o objetivo era trazer algumas orientações e cuidados com a alimentação, com o potencial de influenciar escolhas alimentares mais adequadas.

Figura 5 - atividade realizada em dezembro.

I) Publicação “Dicas, alimentação no final de ano, como evitar excessos”.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Por conseguinte, a atividade realizada no mês de janeiro de 2023, foi um levantamento de artigos no *Google Scholar*, realizado pelo bolsista, em que a temática principal está diretamente relacionada com o objetivo e propósito deste projeto, isto é, verificar as contribuições das redes sociais para a visibilidade dos nutricionistas. Nesse sentido, o resultado da revisão desses artigos forneceu contribuições importantes para a análise crítica e aprofundamento do projeto.

Por seqüência, o mês de fevereiro foi dedicado ao planejamento e organização de eventos, uma vez que era período de férias das instituições de ensino. Foram planejados lugares públicos da cidade, como praças, shoppings, programas de televisão e instituições de ensino, por intermédio da secretaria, em prol da atuação em lugares públicos e prefeitura da cidade. Logo após, em março de 2023, era o mês da mulher, sendo assim, foi realizada pelo bolsista uma publicação por meio da ferramenta Canva, e posteriormente publicado nas redes sociais do curso de Nutrição. O assunto abordado era sobre o mês da mulher, os cuidados e atenções que a mulher deve-se ter, com a alimentação, devido aos ciclos hormonais e suas variações ao longo da vida feminina, conforme figura 6.

Figura 6 - atividade realizada em março.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Em seqüência, o mês de abril de 2023 teve a participação na Mostra das Profissões, realizada no Colégio Militar de Santa Maria (CMSM) (Figura 6). As atividades aconteceram mediante o convite à UFN para promoção de seus cursos, o período realizado foi durante toda a manhã, visando apresentar o curso da Nutrição para os diversos alunos do colégio militar. A atividade foi realizada pelo bolsista, junto com dois professores de nutrição e dois alunos, a elaboração da atividade deu-se uma semana anterior ao evento, através de uma reunião para a organização dos materiais e separação dos equipamentos. Inicialmen_

te, ocorreu explicações sobre funcionamento do curso, cronograma de estudo, disciplinas e aulas. Na segunda parte, foi elaborado atividades para interação dos alunos, por meio de equipamentos como estadiômetro portátil, bioimpedância, adipômetro, fitas e outros materiais elaborados pelo curso. Por fim, foram respondidas dúvidas a respeito do interesse de cada indivíduo.

Por conseguinte, a segunda atividade foi uma aula sobre nutrição esportiva, intitulada “Relação da alimentação no exercício físico”. Sua elaboração aconteceu da seguinte forma: inicialmente, o bolsista reuniu uma professora especialista no assunto, assim como dois alunos com afinidade temática, para elaborar uma palestra. O público foi para os alunos do segundo ano do ensino médio do colégio Franciscano Sant'Anna, para assistirem na UFN. Foram abordados diversos assuntos, como os tipos de exercícios, seus benefícios na saúde, quais os macronutrientes e suas funções, nutrientes e sua importância para prática de atividade física, recomendações de consumo antes, durante e depois do treino, recursos ergogênicos, além de informações sobre suplementação nutricional. Por fim, foram respondidas dúvidas e perguntas sobre o assunto, conforme figura 7.

Figura 7 - atividade realizada em abril.

K) Mostra das Profissões



L) Aula “Relação da alimentação no exercício físico”



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

No mês de maio de 2023, iniciou-se o planejamento de três atividades. Primeira_

mente, como papel do bolsista, foi construído e publicado nas redes do curso de nutrição uma postagem sobre Dia Mundial da Conscientização da Doença Celíaca, em que consistia na explicação sobre o que é a doença celíaca, a função do glúten no seu desenvolvimento, quais os cuidados e manifestações clínicas, assim como seu tratamento e a lei que exige a informação do glúten nas embalagens. A segunda atividade, realizada pelo bolsista, foi a participação no IV Seminário de Ética na Pesquisa com Seres Humanos, cujo tema foi “Pesquisa envolvendo seres humanos em contextos virtuais”. Essa participação permitiu ao bolsista aprofundar seu conhecimento sobre questões éticas relacionadas à pesquisa em ambientes digitais, o que contribuiu diretamente para o desenvolvimento do projeto ao proporcionar uma compreensão mais ampla dos desafios e responsabilidades envolvidos em estudos com seres humanos em contextos virtuais.

A terceira atividade desenvolvida foi a participação do bolsista no programa Coma Bem², em que o debate foi sobre os mitos e notícias falsas sobre alimentação, cujas perguntas eram efetuadas pelo apresentador do programa, para serem compreendidas pelo bolsista. As perguntas foram elaboradas conforme a dúvida do entrevistador, para auxiliar o bolsista a outra apresentadora era uma nutricionista. Conforme ilustrado na figura 8.

Figura 8 - atividade realizada em maio.

M) Postagem Dia Mundial da conscientização da doença celíaca



² O "Programa Coma Bem" é uma iniciativa da Universidade Franciscana (UFN), em Santa Maria, RS, que visa promover a educação alimentar e nutricional, incentivando hábitos alimentares saudáveis na comunidade. O programa realiza diversas ações como oficinas, palestras e campanhas de conscientização, voltadas tanto para o público interno da universidade quanto para a população em geral. Através dessas atividades, o "Coma Bem" busca orientar sobre a importância de uma alimentação balanceada e acessível, contribuindo para a melhoria da saúde e da qualidade de vida.

N) Programa Coma Bem



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

As atividades realizadas no mês de junho de 2023 iniciaram-se com o planejamento intermediado via comunicação com o setor de eventos do Shopping Praça Nova em Santa Maria-RS, para a realização de atividades envolvendo a comunidade em seu espaço. (Figura 9). Em seguida, foi organizada uma reunião, visando estruturar quem participaria e o que seria realizado. Logo após, foi convidado alunos para representar e elaborar a atividade para o dia do evento, entre eles o curso da Nutrição, o Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida, Materno em saúde Materno Infantil, além do projeto Categorização dos Serviços de Alimentos.

A atividade definida foi consoante o mês junho laranja, com o objetivo da conscientização sobre a anemia. Nesse contexto, cada curso desenvolveu sua atividade. O curso de Nutrição, com ajuda de alunos do Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida, criou uma postagem para a divulgação do evento. Eles construíram, também, um material que abordava que era anemia, suas causas, incidências, sinais e sintomas e tratamentos. Além disso, foi ilustrado, por meio de fotos, a quantidade de ferro que deveria ser consumido em alimentos para homens e mulheres em um dia. Outra atividade desenvolvida nesse local foi fichas de antropometria, para verificar o peso, altura, algumas circunferências, como também uma bioimpedância para verificar o índice de Massa Corporal (IMC) e o percentual de gordura corporal de cada indivíduo. Também foi construído uma cartilha sobre os 10 passos para uma alimentação saudável conforme o Guia Alimentar para População Brasileira. Além disso, ocorreu a divulgação do curso por meio de imagens em um computador e panfletos. O Mestrado em saúde Materno Infantil, apresentou um jogo sobre anemia na infância, com orientações para esse público, além de levar cartilhas sobre a alimentação neste período da vida. O público em questão, tratava-se de pessoas que passavam pelo shopping e que mostra_

mostravam interesse em participar da atividade que foi realizada em um espaço comercial locado, uma vez que não era permitido sair pelo centro comercial.

Figura 9 - atividade realizada em junho.

O) mês junho laranja, Conscientização sobre anemia



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Por último, a atividade do mês de julho de 2023 ocorreu por meio da solicitação da diretora na Escola Municipal de Ensino Fundamental do município de Santa Maria, com o intuito de realizar uma atividade sobre açúcar nos alimentos para alunos de terceiro e quarto ano das séries iniciais do fundamental (Figura 10). Diante disso, foi elaborada uma atividade com auxílio de dois alunos do curso da nutrição, que abrangia uma apresentação sobre os carboidratos, o que eles são, qual sua função e importância na alimentação humana, quais suas fontes, o que o excesso causa, as doenças relacionadas nas diferentes fases da vida e os principais sinais e sintomas do seu consumo excessivo.

A segunda parte da atividade consistia na exposição de produtos alimentícios que eles consumiam de forma habitual e na quantificação do teor de açúcar neles. Por fim, foi entregue a cada um dos alunos, como tarefa de casa para ler com seus familiares ou responsáveis, os “10 passos para uma alimentação saudável” retirado do Guia Alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014), propondo envolver os pais na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis para seus filhos.

Figura 10 - atividade realizada em julho.

P) Atividade açúcar nos alimentos



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

5 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

Nesse ínterim, as vivências experimentadas pela equipe, em especial, pelo bolsista, auxiliaram no desenvolvimento profissional por meio da compreensão das diversas realidades, da atuação em campo, observando as necessidades e vulnerabilidades que permeiam as comunidades atendidas, expandindo, assim, uma visão mais integral da sociedade, devido aos diferentes públicos com diferentes assuntos sobre nutrição encontrados, expandindo a resolutividade dos desafios enfrentados (Brito *et al.*, 2021).

Da mesma forma, as circunstâncias vividas implicaram na empatia ao cuidado humano, em humanização em saúde e o máximo de respeito com a vida de todos aqueles que confiam no serviço do profissional à sua frente. Permitiu maior repercussão dos conteúdos discutidos em sala de aula, melhorou habilidades pessoais como a comunicação, a discussão e debate de ideias e o raciocínio em equipe. Outra importante questão foi colocar o bolsista brevemente na atuação de organizador e responsável pelas ações desenvolvidas. Para corroborar com nossos achados, De Castro *et al.* (2023), evidenciou por meio de uma pesquisa com abordagem qualitativa e exploratória, de que forma a extensão interdisciplinar contribui para a formação de profissionais. Identificando a contribuição para os participantes na assimilação do conteúdo passado em sala de aula, além da criação e reflexão de novas ideias.

Outra questão importante foi o estudo e a criação de conteúdos digitais para maior alcance de temas abordando a saúde, cuja elaboração dependia do estudo, criatividade e construção de habilidades referente ao meio digital, ampliando horizonte pedagógico convencional, permitindo ainda, maior visibilização e percepção do curso e instituição de ensino superior. Tudo isso, atua aumentando de forma expansiva o repertório comportamental do estudante. Indo de encontro com essa perspectiva, a abordagem cons_

trutivista de Jean Piaget e Lev Vygotsky teorizam que o conhecimento se constitui pela interação do indivíduo com o meio físico e social, com o mundo das relações sociais (Devi, 2019). Portanto, a extensão universitária abrange a educação de forma mais ampla e real levando inúmeros benefícios aos envolvidos.

Por fim, após a realização de todas as atividades do projeto, o seu período de 1 ano termina, assim como as ações nele. Após um ano de dedicação e aprendizado mútuo, encerramos este projeto extensionista com a certeza de que o conhecimento compartilhado ficará marcado na trajetória de todos os participantes, reforçando o compromisso do corpo discente com práticas extensionistas que ampliam o impacto social e a formação acadêmica.

6 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

O princípio de indissociabilidade do ensino, pesquisa e extensão da Constituição Federal de 1988 é efetuada para além do conceito formulado em lei, quando as atividades desenvolvidas no meio acadêmico englobam as diversas esferas da sociedade (Brasil, 1988). Com isso, a extensão é o processo pelo qual as ações da comunidade acadêmica abrangem a sociedade em que está inserida. Conforme as políticas de extensão da UFN, essa interação com as localidades é realizada através de Projetos de Extensão, atividades contínuas realizadas por alunos e professores com o objetivo de atender às demandas e necessidades locais, ao mesmo tempo em que atendem ao currículo de seus cursos e estimulam a autonomia entre os envolvidos.

Em vista disso, nota-se que a participação no projeto "Práticas educativas em saúde: Promovendo a visibilidade do nutricionista", garantiu interação entre a universidade e as esferas sociais, estabelecendo um ambiente propício para aprendizagem mútua e continuada, oportunizando aos viventes experiências únicas e estimulando pensamento crítico-reflexivo, habilidades interpessoais devido ao trabalho em equipe, fortalecendo a formação acadêmica em distintas áreas de atuação profissional, desenvolvendo características elementares para além da formação técnica, como também moral, ética e política, unindo competências e capacidades para a atuação profissional futura.

Portanto, alinhando-se a essa perspectiva Oliveira et al. (2021), os novos conhecimentos adquiridos através da pesquisa científica devem ser introduzidos nas sa_

las de aula das universidades, interconectando ensino e pesquisa. Como nunca, a resolução nº 7 de 18 de dezembro de 2018 (Brasil, 2018), reforça a necessidade de atividades extensionistas no âmbito universitário, tornando indissociável a pesquisa, o ensino e a extensão.

No que tange as potencialidades, projeto de extensão integrou a comunidade em atividades participativas, cuja detenção do conhecimento partiu das exposições dialógicas entre os envolvidos, para construção de dúvidas, ideias e novos conhecimentos a partir da temática elaborada. Nesse sentido, grande parte das atividades foram sugestões e solicitações dos locais, onde os temas eram escolhidos por parte da comunidade e, com isso, o corpo acadêmico, assim como seu conhecimento técnico e teórico, ficava em segundo lugar, no intuito de integrar os saberes populares ao científico. Além do mais, ao expandir seu alcance por meio de postagens nas redes sociais, possibilitou o engajamento social e fortaleceu a troca de saberes entre a academia e a sociedade.

Por conseguinte, essa iniciativa fomentou o exercício da práxis ao engajar os discentes e o público participante na construção de ideias que conectavam teoria e prática, permitindo-lhes associar os desafios do seu contexto. Por outro lado, uma fragilidade das ações educativas, foi integrar o público junto com os discentes para a elaboração de ações para modificar a realidade em que vivem, no qual o limite das ações ficou em uma postura de reflexão sobre suas ações, mas não à orientou para o desenvolvimento de soluções práticas para a transformação social.

Referente às limitações, o projeto de extensão apresentou limitações significativas, como a ausência de acompanhamento de longo prazo, o que impossibilitou a verificação de mudanças comportamentais mais profundas. Além disso, as ações se restringiram a locais comerciais e instituições de ensino, sem atingir comunidades mais carentes, e as postagens nas redes sociais careciam de um público-alvo definido, sendo divulgadas de forma genérica.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Resolução CNE/CES nº 7, de 18 de dezembro de 2018. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014 que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e da outras providências. **Diário Oficial da União, Brasília, DF. Seção 1, pp. 49 e 50.**

2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 03 out. 2023.

BRASIL. Conselho Federal de Nutricionistas. **Resolução CFN N° 600, de 25 de fevereiro de 2018**. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. Brasília, DF. Seção 1, pp. 49 e 50. 2018. Disponível em: <http://sisnormas.cfn.org.br:8081/viewPage.html?id=600>. Acesso em: 03 out. 2023.

BRASIL Ministério da Saúde. **Secretaria de Atenção à Saúde**. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156.

Brasil. Ministério da Saúde. Lei n. 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 23 dez. 1996. Seção V, p. 27.839. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/lei9394_ldbn1.pdf. Acesso em: 03 out. 2023.

BRITO, Hávila Rachel do Nascimento Gomes *et al.* Extensão universitária e ensino em saúde: impactos na formação discente e na comunidade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 29895-29918, 2021.

CIOFFI M; PANASSOL M. O abismo digital no Brasil: Saiba como desigualdade de acesso à internet, a infraestrutura inadequada e a educação deficitária limitam as nossas opções para o futuro. PWC-PRICEWATERHOUSECOOPERS. São Paulo, 2022. Disponível em: <https://www.pwc.com.br/pt/estudos/preocupacoes-ceos/mais-temas/2022/o-abismo-digital-no-brasil.html>. Acesso em: 03 out. 2023.

DE CASTRO, Hudson Augusto Silva *et al.* A contribuição da Extensão Universitária para a formação profissional à luz da Teoria de Aprendizagem Experiencial de Kolb. **Colóquio Organizações, Desenvolvimento e Sustentabilidade**, v. 13, 2022.

Devi KS. Constructivist Approach to Learning based on the Concepts of Jean Piaget and Lev Vygotsky An Analytical Overview. *In.* Devi, Kojiam Sobita. **Journal of Indian Education**. NCERT. v. 44, n. 4, p. 5-19, 2019. ISSN: 0972-5628. Disponível em: <https://n20.ncert.org.in/pdf/publication/journalsandperiodicals/journalofindianeducation/JIE-FEB2019.pdf#page=7>. Acesso em: 03 out. 2023.

FEDERAL, SENADO. **República Federativa do Brasil**. Texto compilado, 1988. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf. Acesso em: 02 out. 2023.

GONÇALVES, Nadia Gaiofatto. Indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão: um princípio necessário. **Perspectiva**, v. 33, n. 3, p. 1229-1256, 2015.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* The COVID-19 Pandemic and changes in adult Brazilian lifestyles: a cross-sectional study, 2020. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2020407, 2020.

OLIVEIRA, Lucia Conde de *et al.* Dialogues between social work and popular education: thinking based on a popular-scientific experience. **Serviço Social & Sociedade**, p. 381-397, 2013.

OLIVEIRA, Renata Evangelista de *et al.* A interdisciplinaridade na prática acadêmica universitária: conquistas e desafios a partir de um projeto de pesquisa-ação. **Avaliação**:

Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas), v. 26, p. 377-400, 2021.

SOUZA, Tamires CM *et al.* Lifestyle and eating habits before and during COVID-19 quarantine in Brazil. **Public health nutrition**, v. 25, n. 1, p. 65-75, 2022.

WANG, Yuxi *et al.* Systematic literature review on the spread of health-related misinformation on social media. **Social science & medicine**, v. 240, p. 112552, 2019.