



XVI Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande.  
Os desafios da Extensão Brasileira frente à curricularização e às mudanças paradigmáticas.  
De 07 a 08 de março de 2023. Cajazeiras, PB – Brasil.

## O QUE EU VOU COMER?

Karolaine da Silva Freitas <sup>1</sup>, João Rodrigues de Pontes Neto <sup>2</sup>, Lays <sup>3</sup>, Jennifer Karine Maria de Medeiros <sup>4</sup>, Cecilia Rodrigues de Souza Neta <sup>5</sup>, Sara Kerlem Soares Braz de Sousa <sup>6</sup>, Jaqueline Costa Dantas <sup>7</sup>, Kleyton Klaus Guedes de Souza <sup>8</sup>, Nilcimelly Rodrigues Donato <sup>9</sup>  
nilcimelly.rodrigues@professor.ufcg.edu.br, jaqueline.costa@tecnico.ufcg.edu.br e  
kleyton.klaus@tecnico.ufcg.edu.br

**Resumo:** O projeto teve como objetivo divulgar o máximo de informações nutricionais qualificadas, seguras e de fácil acesso através das redes sociais (*Instagram, Youtube e Facebook*), gravações de *podcasts* na rádio 89fm e idas a feira livre de Cuité/PB. Por meio do projeto pode-se verificar a falta de informações perante os feirantes sobre diversos assuntos em relação a alimentação e sua relação com saúde.

**Palavras-chaves:** *Comportamento alimentar, Mídias sociais e Meios de comunicação.*

### 1. Introdução

Uma alimentação saudável é aquela que fornece todos os nutrientes fundamentais para o funcionamento do nosso corpo, como carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas<sup>[1]</sup>. É responsável por contribuir com o aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora da qualidade do sono, além de prevenir uma série de doenças<sup>[2]</sup>. Baseado nesses conceitos, o referido projeto de extensão, através dos meios comunicativos como o rádio e as diversas redes sociais, levou a toda população do Município de Cuité e região, várias informações sobre alimentação saudável, além de dicas, receitas, entre outros. É notório, que parte da sociedade não tem um acesso diário as informações, como também, muitas delas tem inúmeras dicas e vivências para serem compartilhadas. O intuito desse projeto, é justamente ouvir a população, as histórias e vivências, levar também informações adequadas sobre uma alimentação saudável, de forma prática e sem mistérios, além de tudo, tirar todas as dúvidas, sobre alimentação e saúde. Através dessas vivências e histórias compartilhadas na feira livre, trazemos todo o conhecimento para as redes sociais, com o intuito de cada vez mais levar essas informações além, como também compartilhar essas vivências.

### 2. Metodologia

O projeto é composto por seis extensionistas graduandos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) – Centro de Educação e Saúde (CES) – Campus Cuité, pela coordenadora e orientadora Nilcimelly Rodrigues Donato, docente da instituição, e colaboradores como

Jaqueline Costa e Kleyton Klaus, ambos servidores técnicos do mesmo campus.

Os encontros foram realizados de forma semipresencial, entre coordenadora/orientadora e os colaboradores. Os extensionistas iam à feira interagir com a comunidade, coletando informações e receitas, com o intuito de trazer ciência as práticas já existentes, e repassando de forma lúdica através das redes sociais com utilização de materiais educativos de fácil assimilação e na rádio visando atender a todos os públicos independentes de tecnologias, como por exemplo a comunidade rural sem acesso à *internet*.

Ocorriam encontros com os estudantes extensionistas de forma presencial ou virtual, pela plataforma *Google meet*, para a preparação de cronogramas e materiais interativos, usados nas temáticas semanais nas redes sociais, e, após a elaboração, os materiais eram enviados para correção/sugestão de melhorias pela coordenadora e/ou colaboradores, para enfim colocar em prática.

Para a preparação dos materiais, atividades e reuniões, foram utilizados instrumentos como computador, *notebook* e *smartphone*; bem como, programas de criação/edição de *post*, como o *canva*, e para a produção de *podcasts* o gravador de voz, necessário também base de dados científicos para a retirada de informações e realização de materiais para a exposição e compreensão dos assuntos, e, por fim, a utilizou-se o *Google meet* como plataforma para as reuniões virtuais..

As ações de postagens aconteciam diariamente nas redes sociais de segunda a sexta-feira, e o *podcast* na segunda-feira na rádio 89FM da cidade de Cuité-PB.

O projeto contava com 6 alunos graduandos de nutrição, incluindo 2 bolsistas e com público alvo (Cuité e região) e desenvolveu-se a partir de publicações nas redes sociais (*Instagram, Youtube e Facebook*), toda segunda-feira na rádio (89fm) e idas a feira local de Cuité quinzenalmente também as segundas-feiras.

Toda semana era publicado reels, stories e banners no feed, com o intuito de espalhar informação nutricional de fácil acesso e que também fosse de fácil compartilhamento.

### 3. Resultados e Discussões

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>7</sup> Orientador/a, <Nutricionista>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>8</sup> Orientador/a, <Técnico da Gerencia de Tecnologia da Informação>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

<sup>9</sup> Coordenador/a, <Professora>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

Comentado [1]: Referência

Comentado [2]: Referência

Comentado [3]: Ampliar a introdução

O projeto visou espalhar informações nutricionais, debatendo a relação com a alimentação e a melhora do estado de saúde por meio de temas como “Chás”, “Carnes”, “Imunidade”, “Diabetes” e outros. O cronograma consistia em: segunda-feira (programa de rádio e publicação no *feed/stories*), quarta-feira (enquete/*reels*) e sexta-feira (teste/receita), todas feitas através do *Instagram* e compartilhadas simultaneamente com o *Facebook*. Não só isso, mas também foi disponibilizado no *Youtube* vídeos educativos sobre nutrição e saúde.

As propostas de temáticas surgiram nos primeiros contatos, com dúvidas inicialmente na feira livre, onde se estendeu para as redes sociais e que auxiliaram portadores de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, gestantes, idosos e crianças na melhora da qualidade de vida. Dependendo do mês, seguia a conduta sobre as informações pertinentes relacionadas as campanhas de saúde ou festividades daquele mês, a exemplo do Outubro Rosa (temáticas sobre a saúde da mulher), o Novembro Azul (sobre o homem), Dezembro (como manter o equilíbrio).

Dessa forma, o projeto possibilita acessibilidade de conhecimento a população, através das redes sociais, rádio e contato direto com a população na feira livre, na medida que permitiu interação, proximidade e conhecimentos adicionais sobre fatores determinantes para a saúde. Na medida que o ano de 2022 permitiu esse contato com a população, para ser assistida de perto.



Figura 1 – Dialogo sobre diabetes na feira (Novembro).

Figura 2 – Conversa sobre alimentos cancerígenos na feira(Outubro).



Figura 3 – Conversa sobre alimentos cancerígenos na feira (Outubro).

Comentado [4]: E o site?

#### 4. Conclusões

Em síntese, sabe-se que o objetivo do projeto é atender e dar suporte a comunidade, buscando ouvi-los e assim executar meios para disseminar a informação com materiais e consultas de fontes confiáveis e seguras, porém o mais simples possível para que todos tenham acesso e entendam a informação repassada. Sendo assim, a rádio da cidade do município de Cuité/PB, como também as redes sociais são um canal indispensável para o trabalho com a comunidade em geral.

Vale ressaltar a interação dos indivíduos para que pudesse ser possível a realização do projeto. Foram feitas muitas visitas na feira livre local, permitindo a comunicação, observação e o amadurecimento pessoal e profissional, a partir da vivência de diversas realidades e conhecimentos empíricos acerca da alimentação trazidos pela comunidade. O mais importante foi justamente o contato com a população, pois possibilitou um olhar mais crítico e real das coisas ao redor.

Destaca-se também a presença da agricultura familiar que foi fundamental para o desenvolvimento do projeto. Entender como funciona a dinâmica dos alimentos até chegar na mesa e a importância deles para cada pessoa. Como também, muitas histórias contadas ao longo desse projeto, todas prazerosas de ouvi-las.

Desse modo, o projeto de extensão englobou a comunidade como um todo, visando o bem estar social e uma saúde de qualidade, propagando informações de maneira fácil e acessível.

#### 5. Referências

[1] XV ENCONTRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFCG: Ações de Extensão no Enfrentamento ao Coronavírus - COVID19. Campina Grande, PB: EDUFCG, 2021-2022. Anual. Disponível em: <https://revistas.editora.ufcg.edu.br/index.php/cite/issue/view/5>. Acesso em: 1 dez. 2022.

OLIVEIRA, Laís de. "A importância de uma alimentação saudável e equilibrada em meio à pandemia covid-19"; Droga Ven. Disponível em: <https://drogaven.com.br/a-importancia-de-uma-alimentacao-saudavel-e-equilibrada-em-meio-a-pandemia-covid->

Comentado [5]: Essa referência está no texto? Em qual local?

