



Alimentação saudável e benefícios para a imunidade: um incentivo informativo à comunidade por meio de caderno pedagógico.

Healthy eating and benefits for immunity: an informative incentive to the community through an educational booklet

Maykon Wilson Ribeiro

thollokko22@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná

Natalia de Lima Bueno

nataliabueno@utfpr.edu.br

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná

Ana Luiza Mainardes

analuamainardes@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná

Graziely Michalski

gra.mck25@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, Paraná, Brasil

RESUMO

Este trabalho descreve a fase atual do projeto de extensão Educação e Sustentabilidade Socioambiental em Laboratório Aberto Interdisciplinar (UTHorta) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Ponta Grossa (UTFPR - PG) em que o trabalho continua a ser desenvolvido exclusivamente de maneira remota no ano de 2021. Sendo assim, deu-se continuidade nas atividades buscando cumprir com os objetivos propostos pelo projeto, dentre eles: criar Cadernos pedagógicos, remotamente, para distribuição à comunidade local e influenciar positivamente na alimentação dos estudantes da UTFPR. O objetivo desta fase do projeto foi de sensibilizar a comunidade interna e externa a respeito da alimentação saudável e seus benefícios para o sistema imunológico em tempos de pandemia.

Palavras-Chave: Alimentação saudável. Caderno pedagógico. Projeto de extensão

ABSTRACT

This work describes the current phase of the extension project Education and Socio-environmental Sustainability in an Interdisciplinary Open Laboratory (UTHorta) of the Federal Technological University of Paraná, Ponta Grossa campus (UTFPR - PG) in which the work continues to be developed exclusively remotely during the year. of 2021. Therefore, activities were continued in order to fulfill the objectives proposed by the project, including: creating pedagogical books, remotely, for distribution to the local community and positively influencing the feeding of UTFPR students. The objective of this phase of the project was to sensitize the internal and external community about healthy eating and its benefits for the immune system in times of pandemic.

Keywords: Healthy eating. Pedagogical notebook. Extension project



SEI-SICITE 2021

Pesquisa e Extensão para um mundo em transformação

INTRODUÇÃO

Padrões de alimentação mudam rapidamente na grande maioria dos países. Dentre essas mudanças está a substituição dos alimentos *in natura*, ou minimamente processados (arroz, feijão, grãos em geral, alguns legumes e verduras congelados) por produtos industrializados que chamamos de alimentos processados ou produtos alimentícios. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) sabe-se que, recentemente, a nutrição vem sendo adotada como estratégia para a manutenção da qualidade de vida, tratamento e prevenção de doenças. Atualmente, com acesso à informação mais facilitado pelas mídias e redes sociais, vivemos um processo de “despertar de consciência” para a importância e influência da alimentação da nossa saúde.

Na coletânea “Antropologia e nutrição: um possível diálogo” as organizadoras Canesqui e Garcia (2005) discorrem sobre o comportamento alimentar, suas mudanças e permanências na sociedade afirmando que: “Apesar das pressões forjadas pelo setor produtivo, como um dos mecanismos que interferem nas decisões dos consumidores, a cultura, em um sentido mais amplo, molda a seleção alimentar, impondo as normas que prescrevem, proíbem ou permitem o que comer.” (CANESQUI e GARCIA, 2005, p. 9). Por isso, é possível ressaltar também que alimentar-se bem envolve afeto, cultura e hábitos do estilo de vida.

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável contidos no Guia Alimentar para a população brasileira: “todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis e indispensáveis ao bom funcionamento do organismo”

Em cenário atual de pandemia, ressalta-se a importância da alimentação saudável para o enfrentamento da infecção causada pelo Sars-coV-2, agente causador da COVID-19, popularmente conhecido como corona vírus. Segundo Dutra et.al. (2020), a adoção de uma prática alimentar saudável e natural pode auxiliar na prevenção da COVID-19, não apenas por fornecer as vitaminas, macro e micronutrientes essenciais e compostos bioativos necessários para a integridade da barreira imunológica como também por garantir a manutenção do peso adequado.

Nesse sentido, visto que um dos objetivos específicos do projeto de extensão Educação e Sustentabilidade Socioambiental em Laboratório Aberto Interdisciplinar (UTHorta) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Ponta Grossa (UTFPR - PG) é incentivar a alimentação saudável por meio das práticas e cultivos de hortaliças bem como o desenvolvimento de cadernos pedagógicos para a comunidade externa, esse trabalho pretende descrever a fase atual do projeto com relatos sobre o desenvolvimento do segundo caderno pedagógico intitulado: Alimentação saudável e sistema imunológico.

O projeto de extensão UTHorta tem como principal objetivo: permitir que os acadêmicos do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas e Ciências Naturais Interdisciplinar em conjunto com os outros cursos de graduação da UTFPR atuem de modo a se tornarem agentes multiplicadores como educadores ambientais e cidadãos em seus espaços de convivência.

Desta forma as práticas esperadas ao longo do seu desenvolvimento são de cultivar hortaliças, espécies frutíferas e ervas medicinais no Campus UTFPR Ponta Grossa, criar cadernos pedagógicos remotamente para a distribuição à comunidade local em formato impresso e EBook, trabalhando os conceitos de 1. Permacultura urbana; 2. Educação ambiental com Horta universitária; 3. Agroecologia e Economia solidária.

Durante o ano de 2020 tivemos desafios por causa da Pandemia da COVID19. Portanto, o projeto UTHorta desenvolveu as suas atividades exclusivamente de modo remoto, atuando na sensibilização de estudantes internamente no Câmpus para se envolverem com temáticas relacionadas à proposta do projeto. Portanto a equipe organizou Cadernos temáticos trabalhando de forma *online* devido a Pandemia da covid19, buscando ajudar a comunidade a pensar o trabalho com hortas com atividades simples do cotidiano num diálogo com tecnologias sociais.



O caderno pedagógico desenvolvido em 2020 contou com orientações sobre cultivo, benefícios de plantas medicinais, alimentação saudável e dicas de como ter sua horta em casa que serão disponibilizados virtualmente a comunidade de forma geral. Até que possamos retornar às atividades presenciais, o projeto atuou em meios de divulgação via redes sociais e publicou um capítulo de livro referente ao tema do caderno pedagógico desenvolvido em 2020: Horta como tecnologia social: vamos cultivar?

Ainda em atividades remotas, neste ano de 2021, os bolsistas e voluntários estão desenvolvendo, o segundo caderno pedagógico intitulado “Alimentação saudável e Sistema Imunológico” em que, sob revisão de nutricionistas, apresentaremos a importância e os impactos da alimentação na manutenção do sistema imunológico.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para o desenvolvimento deste material, realizou-se pesquisas bibliográficas, consultas aos guias nutricionais e publicações da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição a fim de reunir as principais informações e permitir, por meio de linguagem facilitada, o acesso aos conhecimentos científicos a respeito da saúde e alimentação.

Além disso, para a construção do sumário e definição dos conteúdos que seriam abordados no caderno, a equipe trabalhou remotamente realizando reuniões quinzenais via plataforma Google Meet para discussões e divisão de tarefas, bem como relatar o andamento do trabalho e possíveis alterações.

Na edição do caderno, seguindo-se as normas da ABNT 6029 para a formatação de livros e folhetos, utilizou-se a plataforma *Canvas*, que além de ser uma ferramenta ampla e facilitada, permite o compartilhamento do projeto, o que torna a produção colaborativa e simultânea de maneira online. Optou-se por utilizar imagens somente de autoria própria e ilustrações feitas pela bolsista do projeto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Visou-se a transposição didática adequada dos conteúdos e das referências utilizadas para a produção do texto e elementos do caderno. Sobretudo, as ilustrações têm finalidade de tornar a leitura leve e atraente, visto que o público a que se destina pode ser bastante variado. Dessa forma, a compreensão é facilitada.

O caderno em desenvolvimento pretende apresentar à comunidade, a importância dos cuidados com a alimentação e seus benefícios para a saúde, e dessa forma, influenciar positivamente os hábitos alimentares da população em geral. Pois o conteúdo do caderno abrange desde os nutrientes e compostos de determinados vegetais até como higienizar e conservar os alimentos de maneira a preservar os nutrientes, fala dos benefícios dos alimentos orgânicos, sazonalidade e diversidade na alimentação, apresenta dicas e receitas saudáveis incluindo germinação de grãos, e por fim, instrui sobre a produção de canteiros com reaproveitamento de partes das hortaliças em pequenos espaços.

Conforme o sumário apresentado na figura 1:



SEI-SICITE 2021

Pesquisa e Extensão para um mundo em transformação

Figura 1- sumário do caderno em produção.

Sumário

- 1 - Comida, afeto e cultura.**
 - 1.1. Alimento X produtos alimentícios
 - 1.2. Uma boa relação com o alimento
- 2- Hábitos alimentares.**
 - 2.1. Importância de se ter uma alimentação saudável.
- 3- Comida do bem e para o bem.**
 - 3.1. Alimentos orgânicos e seus benefícios.
 - 3.2 A saúde do intestino: a imunidade começa no intestino.
 - 3.3. Alimentos que auxiliam o sistema imunológico
 - 3.4: Nutrientes e seus benefícios para o sistema imunológico.
- 4- Alimentos de cada estação.**
- 5- Preparando seu alimento**
 - 5.1. Higienização
 - 5.2. Cozido, frito ou assado?
 - 5.3. Branqueamento
 - 5.4. Conservação
 - 5.5. Grãos germinados.
- 6- Faça você mesmo: receitas**
- 7- Evite desperdícios:**
 - 7.1. Partes que também podem ser consumidas
 - 7.2 faça você mesmo: canteiro com verduras reaproveitadas e temperos
- 8- A importância de cultivar uma horta em casa e Feiras Livres.**

Fonte: autoria própria.

CONCLUSÃO

Visto o cenário pandêmico que vivemos, é possível afirmar que o trabalho realizado pelo projeto de extensão UTHorta no ano de 2021, é de extrema utilidade para a comunidade em geral (endógena e exógena ao campus da Universidade). Acredita-se também que o material, elaborado e distribuído como *E-book*, de modo online, pode facilitar o acesso e garantir o alcance de mais pessoas. Logo, espera-se que um grande número de pessoas seja beneficiado pelo conteúdo e informações contidas no caderno didático-pedagógico.

Portanto, conclui-se que o material didático pedagógico descrito, faz parte do conjunto de ações transformadoras sociais, buscou-se, por tanto, cumprir com os objetivos do projeto de extensão Educação e Sustentabilidade Socioambiental em Laboratório Aberto Interdisciplinar (UTHorta) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, campus Ponta Grossa (UTFPR - PG).



AGRADECIMENTOS

Agradecemos a DIREC campus Ponta Grossa pela bolsa concedida neste período do projeto, e pela oportunidade de pesquisa na área de ciências e educação oferecida pela instituição Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília, 2008. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>> Acesso em: 05/07/2021

BUENO, Natalia de Lima. HUGARO, Jessica. MAINARDES, Ana Luiza. MICHALSKI, Graziely. RIBEIRO, Maykon Wilson. **Tecnologia, Educação e sustentabilidade socioambiental: na produção de cadernos pedagógicos**. Artigo apresentado no SEI/UTFPR/2020.

BUENO, Natalia de Lima. **Projeto de extensão Educação e Sustentabilidade Sócio Ambiental em Laboratório Aberto Interdisciplinar**. Universidade Tecnológica Federal do Paraná DIREC- Diretoria de Extensão campus Ponta Grossa. Edital 2020

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Antropologia e nutrição: um diálogo**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005. 306p. Coleção Antropologia e Saúde. ISBN: 85-7541-055-5. Disponível em: <<https://static.scielo.org/scielobooks/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876.pdf>> Acesso em 27/08/2021

DUTRA, A. D. O.; DIAS, A. D. C.; ARAÚJO, D. G. S. SILVA, E.M.; SILVA, I. M. F.; GOMES, L. M. F. **A importância da alimentação saudável e o estado nutricional adequado frente à pandemia de Covid-19**. Braz. J. of Develop., Curitiba, v. 6, n. 9, p. 66464-66473, sep. 2020. ISSN 2525-8761. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/16336>> Aesso em: 27/08/2021

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – **OMS, Healthy diet, 2015**. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>>. Acesso em: 25/08/2021

ROGERO Marcelo, NATACCI, Lara; AMANCIO, Olga; **Nutrição e Imunidade**. Sociedade Brasileira de alimentação e Nutrição. Disponível em: <http://www.sban.org.br/documentos-tecnicos-interno.aspx?post=13>> Acesso em: 25/05/2021