



Oficinas de Educação alimentar e Nutricional do Projeto Comer em Ação: Etapa 1

Isabela Cristina da Silva Nascimento (isabela.c.nascimento@ufv.br)¹, Mirella Lima Binoti (mirella.binoti@ufv.br)², Michele Cristina (michele.cristina1@ufv.br)³, Luiza Carla Vidigal Castro (luiza.castro@ufv.br)⁴

ODS 2 – Fome zero e agricultura sustentável
Projeto de Extensão

Introdução

Estudantes universitários muitas vezes enfrentam restrições econômicas, rotinas acadêmicas intensas e ausência de conhecimentos sobre alimentação saudável e habilidades culinárias, fatores que contribuem para padrões alimentares inadequados, comprometendo a saúde, o rendimento acadêmico e a permanência estudantil (Brasil, 2014; Philippi; Lacerda, 2021). Assim, projetos de extensão voltados à promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) se consolidam como instrumentos de transformação social, oportunizando acesso à informação, estímulo à autonomia alimentar e fortalecimento de práticas alimentares conscientes e sustentáveis, especialmente entre populações em situação de vulnerabilidade social (Brasil, 2011; Philippi; Lacerda, 2021).

Objetivos

Descrever as atividades desenvolvidas no projeto de extensão “Comer em Ação” vinculado ao Departamento de nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (UFV), com estudantes residentes nas moradias estudantis da instituição, tendo como ferramenta oficinas de educação alimentar e nutricional, e de habilidades culinárias.

Metodologia

Público-alvo: Estudantes das moradias estudantis da UFV

Divulgação: Redes sociais e e-mail institucional (com apoio da Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários)

Inscrição: Formulário eletrônico

Atividades:

2 oficinas de educação alimentar e nutricional (teórico-práticas, interativas)

2 oficinas de habilidades culinárias (“praticar enquanto se aprende”)

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
Projeto aprovado comite de etica em pesquisa com seres humanos UFV (Parecer: 6.253.276)

Ações Desenvolvidas

40 estudantes se inscreveram, 14 compareceram à primeira oficina, 10 à segunda e à terceira e 8 à quarta.



Figura 1. Oficinas de educação alimentar e nutricional do projeto Comer em Ação: temas “Alimentação saudável, sustentável e compartilhável” “Higiene: alimentos, ambiente e pessoal”



Figura 2. Oficinas de habilidades culinárias do projeto Comer em Ação: tema “Praticando habilidades culinária: técnicas culinárias promotoras da alimentação saudável e lanches saudáveis e práticos”

Fotos consentidas pelos participantes.

Resultado da avaliação qualitativa das oficinas: tema/conteúdo, apresentação, organização

nota máxima aos atributos avaliados = “gostei muito”

Conclusões

As oficinas mostraram-se estratégias eficazes para promover a SAN entre estudantes, fortalecendo a autonomia alimentar e contribuindo para a qualidade de vida e permanência estudantil. A continuidade do projeto pode ampliar seu impacto e reforçar o papel da universidade como agente de transformação social.

Apoio

PCD – PRÓ – REITORIA DE ASSUNTOS COMUNITÁRIOS
PEC – PRÓ – REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA

Bibliografia

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília: MDS, 2011. Disponível em: <https://www.mds.gov.br>. Acesso em: 30 set. 2025.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva; LACERDA, Rosely Sichieri (orgs.). Segurança alimentar e nutricional: perspectivas e desafios. Barueri: Manole, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/guia-alimentar>. Acesso em: 30 set. 2025.