

EXPERIENCE REPORT/ RELATO DE EXPERIÊNCIA / INFORME DE EXPERIENCIA
**BEING HEALTHY: An Experience Report of the
Extension Integrative Project on Public Health and Nutrition
Policies**

SER SAUDÁVEL: relato de experiência do Projeto Integrador
Extensionista Políticas Públicas de Saúde e Nutrição
SER SALUDABLE: Relato de Experiencia del Proyecto Integrador
Extensionista de Políticas Públicas de Salud y Nutrición

Amanda Suellenn da Silva Santos Oliveira ¹

DESCRIPTORS

Functional Food
Noncommunicable Diseases
Health Policy

ABSTRACT:

This experience report describes the extension work carried out as part of the Integrative Extension Project on Public Health and Nutrition Policies, in the context of Non-Communicable Diseases and the application of functional foods in the prevention and control of chronic diseases. The action was carried out by students from the Nutrition course at the Women and Girls of Caxias Non-Governmental Organization, addressing the content through a round of talks and the presentation of food products containing ingredients with functional properties. In this way, the activity enabled the active participation of the community, made it possible to bring together scientific and popular knowledge and promoted the role of the students, as well as the development of skills that are essential for training in Nutrition.

DESCRITORES

Alimento Funcional
Doenças não transmissíveis
Política de Saúde

RESUMO:

Este relato de experiência descreve a ação extensionista desenvolvida no âmbito da disciplina Projeto Integrador Extensionista Políticas Públicas de Saúde e Nutrição, com o contexto que aborda as Doenças e Agravos Não Transmissíveis e a aplicação dos alimentos funcionais na prevenção e controle das doenças crônicas. A ação foi realizada pelos discentes do Curso de Nutrição, na Organização Não Governamental Mulheres e Meninas de Caxias, com a abordagem do conteúdo por meio de roda de conversa e apresentação de produtos alimentícios com ingredientes com propriedades funcionais. Dessa forma, a atividade proporcionou a participação ativa da comunidade, oportunizou o encontro de conhecimentos científicos e populares e promoveu o protagonismo dos estudantes, assim como o desenvolvimento de competências imprescindíveis na formação em Nutrição.

DESCRIPTORES

Alimentos Funcionales
Enfermedades no
Transmisibles
Política de Salud

RESUMEN:

Este informe de experiencia describe un programa de extensión desarrollado como parte del Proyecto Integrativo de Extensión en Políticas de Salud Pública y Nutrición, en el contexto de las Enfermedades No Transmisibles y la aplicación de los alimentos funcionales en la prevención y control de enfermedades crónicas. La acción fue realizada por alumnos del curso de Nutrición de la Organización No Gubernamental Mujeres y Niñas de Caxias, abordando el contenido a través de una ronda de charlas y la presentación de productos alimenticios que contienen ingredientes con propiedades funcionales. De esta forma, la actividad posibilitó la participación activa de la comunidad, posibilitó reunir el conocimiento científico y popular y promovió el protagonismo de los alumnos, así como el desarrollo de habilidades esenciales para la formación en Nutrición.

¹ Doutora em Alimentos e Nutrição, Docente no Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UniFacema, Caxias - MA, Brasil.
amanda.oliveira@unifacema.edu.br

1. INTRODUÇÃO/CONSIDERAÇÕES INICIAIS

As doenças e agravos não transmissíveis (DANT) são consideradas um problema de saúde pública e são classificadas em dois grandes grupos de eventos: as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que compreendem, principalmente, as doenças cardiovasculares, as doenças respiratórias crônicas, as neoplasias e o diabetes mellitus; e as causas externas, que incluem os acidentes e as violências (Malta; Silva, 2018).

No Brasil, esses eventos são responsáveis por mais da metade de todas as causas de mortalidade. Em 2019, 54,7% das mortes registradas no país foram ocasionadas por DCNT e 11,5% por causas externas (Brasil, 2021).

As DCNTs são responsáveis pelo aumento da mortalidade prematura, menor qualidade de vida, além de impactar diretamente os recursos econômicos dos próprios indivíduos, familiares, sistema de saúde e da sociedade em geral (Malta, 2014).

Essas informações evidenciam a necessidade de estudos sobre os determinantes das DCNT, com ênfase para o tabagismo, o consumo de álcool, a inatividade física, o estresse, a idade, o gênero, o histórico familiar, a raça/etnia e a alimentação não saudáveis (Brasil, 2021).

Dessa forma, considerando a alimentação como importante fator de risco para a gênese dessas doenças, torna-se imprescindível a reflexão sobre os padrões alimentares atuais e seus impactos nas condições de saúde (Louzada et al., 2021).

O aumento de hábitos alimentares pouco saudáveis pela população ocasionou maiores números de casos de excesso de peso, doenças cardiovasculares, diabetes e algumas formas de câncer, e consequentemente, é responsável por milhões de mortes por essas causas (Tafuri;

Latino, 2025).

Dessa forma, considerando esse cenário, cresce o interesse por estratégias nutricionais que promovam a saúde e colaborem na prevenção das DANTs, como por exemplo, os alimentos funcionais (Sikand; Kris-Etherton; Boulos, 2015).

Os alimentos funcionais são componentes dietéticos que, além de contribuir para o fornecimento de nutrientes e energia, atuam benéficamente com uma ou mais funções específicas no corpo, o que confere melhora em algumas respostas fisiológicas e/ou na redução do risco de doenças (Nicoletti, 2012).

Os alimentos funcionais podem ser de origem vegetal e animal. Os baseados em plantas, como vegetais, castanhas e frutas conferem benefícios à saúde por meio da redução do estresse oxidativo, inflamação e agregação de proteínas. Já as fontes animais, como peixes e probióticos, apresentam propriedades anticâncer, anti-inflamatória e previne doenças cardiovasculares, esclerose múltipla, doença de Parkinson, Alzheimer e depressão (Essa et al. 2023).

Dessa forma, considerando a prevalência das doenças crônicas e seus impactos na qualidade de vida dos indivíduos e tendo em vista que os alimentos funcionais constituem componente alimentar com potencial de prevenir DCNT, este trabalho objetivou relatar a experiência do Projeto Integrador Extensionista Políticas Públicas de Saúde e Nutrição, com o tema “Ser Saudável”.

2. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de um relato de experiência, que segundo Mussi; Flores; Almeida (2021) é um tipo de trabalho cujo a produção do conhecimento reflete uma experiência acadêmica e/ou profissional alinhada ao ensino, pesquisa ou extensão, considerados um dos pilares da formação acadêmica, cuja característica central é relato da intervenção.

A experiência foi desenvolvida no âmbito da disciplina Projeto Integrador Extensionista Políticas Públicas de Saúde e Nutrição, vinculada ao Curso de Nutrição, do Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Maranhão - UniFacema, entre os meses de agosto e

dezembro de 2024.

O projeto Integrador Extensionista (PIE) foi elaborado para trabalhar a temática “Ser Saudável”, com abordagem direcionada para a aplicação dos alimentos funcionais na prevenção e controle de doenças e agravos não transmissíveis.

Dessa forma, ao final da disciplina, na Organização não Governamental (ONG) Meninas e Mulheres de Caxias (MUC), foi executada a ação extensionista. Nessa ação, participaram 23 mulheres associadas da ONG.

A ação extensionista foi desenvolvida pelos alunos das turmas dos 1º, 3º e 4º períodos, em que apresentaram no formato de roda de conversa, os temas e os produtos alimentícios desenvolvidos pelos grupos, as propriedades funcionais dos alimentos contidos nos produtos e as aplicações nas DANTs.

Os produtos alimentícios apresentados pelos grupos foram: escondidinho de frango de batata-doce, bolo de castanhas, pão de aveia recheado com frango desfiado e salada de frutas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação extensionista, desenvolvida no contexto da disciplina de Políticas Públicas de Saúde e Nutrição, apresentou como temática central as DANTs, trabalhadas com a integração da teoria com a prática. A atividade foi executada no formato de roda de conversa, em que proporcionou um cenário de diálogo entre os discentes e os participantes da ação, o que favoreceu a troca de conhecimentos, experiências e tira-dúvidas.

Durante a atividade, os estudantes apresentaram produtos alimentícios desenvolvidos por eles (Figura 1), os quais possuíam ingredientes com propriedades funcionais aplicados à prevenção ou ao controle de DANTs, como diabetes mellitus tipo 2,

hipertensão arterial, câncer e obesidade. Cada grupo, em suas respectivas turmas, foi responsável pela apresentação do produto, pela descrição da sua composição nutricional, pela justificativa dos critérios de escolha dos ingredientes e pela associação dos efeitos funcionais dos alimentos às diretrizes de alimentação saudável e ao enfrentamento das DANTs, conforme as políticas públicas vigentes no Brasil.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), o consumo de nutrientes, a partir da alimentação, é fundamental para uma saúde de qualidade. Dessa forma, a nutrição, como uma ciência, foi originada a partir de descobertas e do isolamento de nutrientes contidos alimentos, bem como das pesquisas sobre os efeitos de nutrientes específicos sobre a ocorrência de determinadas doenças. Esses conhecimentos são essenciais para a criação de políticas públicas e intervenções direcionadas às doenças associadas aos déficits e excessos nutricionais.

O formato da ação em roda de conversa possibilitou o protagonismo dos estudantes e a construção coletiva do conhecimento sobre alimentos funcionais e aplicação na saúde, o que permitiu relacionar os conteúdos teóricos e práticos trabalhados em sala de aula e a vivência na comunidade externa. A comunidade demonstrou interesse e foi participativa na atividade, o que pôde ser visualizado pelas perguntas realizadas durante as apresentações.

As rodas de conversas constituem um tipo de metodologia que abre espaço para que os participantes da atividade dialoguem e interajam, permitindo que os indivíduos exponham suas percepções, ideias e opiniões sobre a temática trabalhada (Melo; Cruz, 2014).

Em relação a apresentação de produtos alimentícios para contextualizar o tema, a utilização de alimentos com propriedades funcionais como estratégia pedagógica colaborou para destacar a relevância da alimentação no contexto das políticas públicas voltadas à prevenção e controle das DANTs.

De acordo com o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 (Brasil, 2021), a alimentação adequada e saudável é considerada um direito humano fundamental, essencial para a dignidade e sobrevivência e está relacionada à melhores condições de saúde, ao menor desenvolvimento de doenças não

transmissíveis e à longevidade. Dessa forma, no contexto de alimentação saudável, os alimentos funcionais destacam-se como estratégia que proporciona benefícios à saúde em longo prazo, podendo ter aplicação em políticas públicas para promoção de saúde e prevenção de doenças na população (Safraid et al., 2022).

Além disso, a ação proporcionou o desenvolvimento de competências alinhadas ao Projeto Pedagógico do Curso de Nutrição e apresentou a consolidação da curricularização da extensão, com a valorização relação da Instituição

de Ensino Superior e a sociedade, o que promoveu o diálogo entre conhecimentos acadêmicos e da população.

O Ministério da Educação, por meio da Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018 (Brasil, 2018), regulamenta a curricularização da extensão, que consiste na inclusão de atividades de extensão no currículo dos cursos de graduação, que valoriza a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Figura 1. Produtos alimentícios apresentados na ação extensionista.



Fonte: Dados do autor, 2025.

3. CONCLUSÕES

O desenvolvimento da ação extensionista proporcionou a integração entre ensino e

extensão, o que contribuiu para a consolidação do conhecimento dos discentes de Nutrição, tendo em vista a aplicação prática do conteúdo em ambiente externo à Instituição de Ensino. Ademais, possibilitou o protagonismo dos discentes e o desenvolvimento de competências imprescindíveis à formação de nutricionistas.

A atividade executada em roda de conversa e com a apresentação de produtos alimentícios com propriedades funcionais, possibilitou uma abordagem dinâmica da aplicação da alimentação na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, constituindo um método facilitador para a abordagem do conteúdo.

4. REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Câmara de Educação Superior. **Resolução 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 dá outras providências. Disponível em: https://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192
2. 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.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. - Brasília: Ministério da Saúde, 2021.
4. Essa, M. M. et al. Functional foods and their impact on health. *J Food Sci Technol.*, v. 60, n. 3, p. 820-834, 2023.
5. Louzada, M.L.C. et al. Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents and adults' health: scope review. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 37, n. 13, e. 00323020, 2021.
6. Melo, M. C. H.; Cruz, G. C. Roda De Conversa: Uma Proposta Metodológica Para A Construção De Um Espaço De Diálogo No Ensino Médio. *Imagens da Educação*, v. 4, n. 2, p. 31-39, 2014.

7. Nicoletti, M. Nutraceuticals and Botanicals: Overview and Perspectives. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, v. 63, p. 2-6, 2012.
8. Safraid, G. F. et al. Perfil do consumidor de alimentos funcionais: identidade e hábitos de vida. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 25, p. e2021072, 2022.
9. Sikand, G.; KRIS-ETHERTON, P.; BOULOS, N. M. Impact of functional foods on prevention of cardiovascular disease and diabetes. **Curr Cardiol Rep.**, v. 17, n. 6, 2015.
10. Tafuri, D.; LATINO, F. Association of Dietary Intake with Chronic Disease and Human Health. **Nutrients**, v. 17, n. 3, 2025.