

COMER

PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

NO RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO: Comer pra quê?



E-book

No Restaurante Universitário: Comer pra quê?

2024

comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

No restaurante universitário [livro eletrônico] : comer pra quê? : um novo jeito de pensar e viver alimentação / [organização Equipe Comer pra Quê? (CPQ)]; coordenação Amábela de Avelar Cordeiro, Carolina Martins dos Santos Chagas, Thais Salema Nogueira de Souza. -- 2. ed. -- Rio de Janeiro : Pluriverso Coletivo, 2024. PDF

Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-65-983035-0-1

1. Alimentação saudável 2. Direito à alimentação - Brasil 3. Educação alimentar e nutricional I. Equipe Comer pra Quê? (CPQ). II. Cordeiro, Amábela de Avelar. III. Chagas, Carolina Martins dos Santos. IV. Souza, Thais Salema Nogueira de.

24-198590

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação saudável : Promoção de saúde 613.2

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



(CC BY-NC-SA 4.0)

Atribuição-NãoComercial-Compartilhaligual 4.0 Internacional



FICHA TÉCNICA

Coordenação

Equipe Comer pra Quê? (CPQ)

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Thais Salema Nogueira de Souza

Departamento de Promoção da Alimentação

Adequada e Saudável (DESAU)/ Secretaria

Nacional de Segurança Alimentar e

Nutricional (SESAN)/ Ministério do

Desenvolvimento e Assistência Social,

Família e Combate à Fome

Gisele Ane Bortolini
Patrícia Chaves Gentil
Lilian Rahal

Parceria Institucional

Universidade Federal de Lavras
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro
Programa de Pós Graduação em Segurança
Alimentar e Nutricional
Executiva Nacional dos Estudantes de
Nutrição (ENEN) gestão 2019-2020 e 2021.

Autoria

Equipe Comer pra Quê? (CPQ)

Joana Guimarães Rodrigues
Amábela de Avelar Cordeiro
Ellis Celestrine Mangabeira

Revisão técnica

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Paula Bernardes Machado
Thais Salema Nogueira de Souza
Bruna Pitasi Arguelhes
Gabriela Bioni
Gisele Ane Bortolini
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Colaboração

Camila Reis
Maria Clara Cruz Haddad
Diana Santos de Souza
Valkyrian Mendes Brito
Iasmin Viana Paes Mozer
Jennifer Gomes Marques
Ana Carolina de Azevedo Ribeiro Cuzat
Júnior Lima Felizardo
Elliz Celestrini Mangabeira
Mariana Costa Basili
Alexandre Moutinho Palis

Projeto gráfico e diagramação

Kangen Comunidade Criativa
Pluriverso Coletivo

Direção de Arte

Claudio Barría Mancilla

Design e arte finalização

Natália Rossi Bonfiglioli
kangen.cc

Ilustrações

Claudio Barría
Natália Rossi Bonfiglioli
Acervo projeto CPQ
Free pick

O movimento Comer Pra Quê faz um agradecimento a todas as juventudes que participaram das oficinas e que inspiraram a elaboração desta publicação.

**COMER
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

SUMÁRIO

- 5 Prefácio
- 6 Apresentação
- 7 Ambiente Alimentar e a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável em Restaurantes Universitários
- 8 **Restaurante universitário:** da assistência estudantil a promoção da alimentação adequada e saudável
- 10 **Juventudes:** protagonismos e participação na transformação das realidades
- 12 **Movimento Comer pra quê?** e a mobilização das juventudes para pensar a alimentação
- 18 O que abordar nas ações de EAN?
- 21 Quais estratégias usar nas ações de EAN?
- 27 Exemplos de recursos tecnológicos usados no RU da Universidade Federal do Rio de Janeiro
- 29 Como avaliar as ações de EAN?
- 29 **Considerações finais**
- 30 **Bibliografias**

PREFÁCIO

Os **Restaurantes Universitários** são espaços para o desenvolvimento e promoção de sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, funcionam como campo do conhecimento e prática contínua e permanente, de natureza transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, promovendo a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável.

Este e-book “No Restaurante Universitário...Comer pra quê? ”, que foi brilhantemente desenvolvido pela autora Joana Rodrigues e colaboradores, traz uma leitura agradável sobre o tema, abordando com profundidade os possíveis percursos e estratégias, trazendo a ótica do trabalho com a juventude e seu protagonismo transformador.

A utilização das principais redes sociais, vídeos e podcasts como espaço de divulgação de ações de educação alimentar e nutricional é inovadora e aproxima o diálogo com a juventude, sendo estratégica a utilização dos Restaurantes Universitários, observada a partir da Experiência dos Restaurantes Universitários da Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ com o uso de recursos tecnológicos, mostrando que é um caminho com bastante potencial.

Vale observar que em tempos de elevada insegurança grave no nosso país, utilizar equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional para promover ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, como no ambiente dos Restaurantes Universitários é não só estratégico como necessário, com impacto direto para a juventude universitária brasileira.

Esperamos que esse e-book seja um referencial de apoio, contribuindo para a consolidação de um ambiente de reflexão permanente, que contribua com a construção compartilhada de soluções para garantia do direito humano à alimentação adequada para todos, em especial da juventude. Boa leitura!

Renata Machado

Coordenadora Geral do Sistema Integrado de Alimentação da UFRJ

Presidente do CONSEA/RJ

Doutora em Saúde Pública – FCM/UERJ

Mestre em Epidemiologia – IMS/UERJ

Nutricionista - UNIRIO



APRESENTAÇÃO

O conteúdo deste e-book foi produzido a partir da dissertação de Mestrado “**Restaurantes Universitários como espaço para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: elaboração de guia de orientação para ações de Educação Alimentar e Nutricional**”, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

Foi inspirado nos resultados das oficinas **Baião Universitário**, realizadas em ambiente digital com estudantes de nutrição de cinco regiões do país. Durante as oficinas, foi possível vivenciar a diversidade de ideias, sotaques, experiências e múltiplas sugestões criativas para a realização de atividades de **Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS)** no ambiente dos **Restaurantes Universitários (RU)**.

Outra fonte de inspiração foram as contribuições de nutricionistas que atuam em restaurantes de instituições de ensino superior públicas, que apresentaram suas experiências e sugestões para ações de PAAS por meio de um formulário eletrônico.

A escuta a esses atores estratégicos permitiu a aproximação com temas e estratégias, que contribuíram para a elaboração do material que será apresentado a seguir e que esperamos ser útil aos nutricionistas que atuam no cenário dos RU pelo país.

É importante, destacar, no entanto, que este material não pretende apresentar o passo a passo ou as técnicas específicas para a elaboração de materiais ou estratégias, mas, sim, apresentar percursos possíveis de serem percorridos por aqueles/as que quiserem fazer do RU um equipamento de **SAN**, que promove a alimentação adequada, saudável e sustentável em todas as suas dimensões.

As três primeiras sessões apresentam considerações importantes para o desenvolvimento das ações de PAAS e tratam: i) o ambiente alimentar universitário e a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, apresentando sua interface com a **Segurança Alimentar e Nutricional**; ii) **Juventude e Protagonismo, destacando a importância do engajamento no “fazer-com” os jovens**; iii) **o movimento Comer pra quê?** é apresentado, especialmente, quanto sua abordagem para o desenvolvimento de ações que mobilizem a reflexão sobre as dimensões da alimentação com as juventudes.

A quarta sessão apresenta aspectos gerais e caminhos possíveis a serem considerados no planejamento das ações de **EAN** para a promoção da alimentação adequada e saudável com juventudes no ambiente do RU. O conteúdo desta sessão foi organizado como respostas a algumas inquietações que são comuns durante o planejamento de ações educativas. Desta forma, buscou-se uma abordagem leve que facilite a consulta. Também são apresentados alguns exemplos de recursos tecnológicos utilizados no RU da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Por fim, a sessão cinco apresenta considerações finais e, na sequência, são listadas as bibliografias utilizadas como referência.

Boa leitura!

Ambiente Alimentar e a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável em Restaurantes Universitários

Joana Guimarães Rodrigues e Amábela de Avelar Cordeiro

Um ambiente alimentar pode ser definido como o conjunto físico, econômico, político e sociocultural, que oferece oportunidades e condições que influenciam a alimentação e o estado nutricional. Os RU são classificados como ambientes alimentares a nível institucional, compreendendo o conjunto de espaços de alimentação onde a comida não é o foco principal e a alimentação está presente para apoiar ou complementar outras atividades, como nas universidades¹.

O ambiente alimentar universitário é um espaço que inclui diversos tipos de estabelecimentos que comercializam alimentos, desde restaurantes e lanchonetes até barracas ou outros tipos de estrutura, como carros adaptados ou não, onde há venda de alimentos, refeições e/ou produtos alimentícios diversos.

Estes equipamentos podem estar inseridos na estrutura física das universidades, como os Restaurantes Universitários ou as praças de alimentação, ou no espaço externo, no entorno dos portões de entrada e saída e das ruas do bairro em que as instituições de ensino estão localizadas. Porém, nem sempre são ambientes que favorecem uma alimentação adequada e saudável.

Vale destacar que as universidades podem estar inseridas em cenários considerados **desertos alimentares**, onde existe limitação de acesso físico aos alimentos saudáveis como as frutas e vegetais em função da escassez de estabelecimentos que comercializam esses alimentos ou, também, em **pântanos alimentares**, onde há estabelecimentos que comercializam prioritariamente alimentos ultraprocessados, ambos prejudicando o desenvolvimento e manutenção de práticas alimentares saudáveis².

Compreender estes cenários, assim como, conhecer as dimensões da alimentação implicadas na realidade local, é fundamental para o desenvolvimento de ações de PAAS no ambiente universitário. Neste sentido, é importante que não apenas aspectos biológicos da alimentação, tais como a composição de nutrientes e os aspectos higiênico-sanitários dos alimentos, sejam considerados ao serem pensadas as ações de PAAS. As dimensões sociocultural, ambiental e econômica, juntamente com a dimensão do direito humano, são primordiais para que a alimentação no ambiente universitário possa ocupar um espaço de relevância, considerando sua importância para a saúde da comunidade universitária e, desta forma, para o desenvolvimento tecnológico, científico e social do país.

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO: da assistência estudantil a promoção da alimentação adequada e saudável

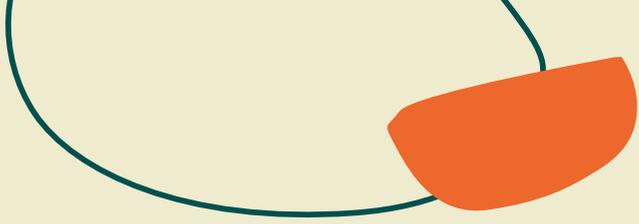


A ampliação do número de RU, a partir da década de 1970, ocorreu devido à instalação de campus universitários afastados dos centros urbanos, que elevou o tempo gasto no percurso entre os domicílios e a universidade³. Neste sentido, o serviço de alimentação, especialmente aquele oferecido pelo RU, atende a uma necessidade básica de alimentação dos estudantes e de todo o corpo social da instituição⁴. Para os estudantes, no entanto, se constitui como ferramenta essencial para a assistência estudantil, sobretudo para os alunos de baixa renda ou que residem a grandes distâncias da universidade, ampliando a oferta de refeições seguras e balanceadas a preços acessíveis.^{3,5}

Alguns estudos indicam que os estudantes universitários não se alimentam adequadamente.^{6,7,8} Em contrapartida, outros apontam que os restaurantes universitários **facilitam a adoção de práticas alimentares saudáveis e contribuem para consolidar a segurança alimentar e nutricional e a garantia do direito humano à alimentação adequada, enfatizando a importância de reconhecê-lo como um espaço estratégico para o consumo de uma alimentação saudável e, também, para a promoção de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**^{3,5,7,8,9,10,11,12}. Já um estudo que comparou as práticas alimentares dos estudantes universitários antes e após a implementação do RU demonstrou que o equipamento promoveu uma mudança, associando a assiduidade ao restaurante ao consumo regular de feijão, hortaliças (cruas e cozidas) e, para os alunos menos assíduos, o maior consumo de batata frita e/ou salgadinhos fritos⁸.

No entanto, apesar do RU ser reconhecido como um espaço oportuno para ações educativas para a PAAS, neste ambiente tem sido mais frequente a estratégia de oferta de alimentos saudáveis, do que ações específicas de EAN.^{8,10, 11,12,13}

As universidades públicas fazem parte do Programa Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), que apoia a permanência de estudantes de baixa renda matriculados em cursos de graduação presenciais das instituições federais de ensino superior, com o objetivo de viabilizar a igualdade de oportunidades e melhorar o desempenho acadêmico a partir de medidas que buscam combater a repetência e a evasão, incluindo assistência à moradia estudantil, transporte, saúde, inclusão digital, cultura, esporte, creche, apoio pedagógico e alimentação.¹⁴ Por meio de repasse financeiro do governo federal, as IES podem oferecer alimentação como um dos eixos de ação, contribuindo para a garantia do DHAA. Ainda assim, o programa não contempla em seu escopo ações de EAN, havendo, portanto, uma lacuna na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), se considerada em seu conceito mais amplo. Para garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é necessário o acesso físico e econômico aos alimentos, como ocorre nas universidades que possuem RU, porém, para que este equipamento garanta a SAN é necessário um conjunto de condições e estratégias, sendo necessária a inclusão de ações de EAN.¹⁵



Na educação básica, com incentivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar, é cada vez mais frequente ações exitosas de EAN. Enquanto, no ensino superior existe carência de políticas específicas focadas na promoção de hábitos saudáveis, apesar de se reconhecer que as mudanças de estilo de vida neste momento do ciclo da vida podem fragilizar a saúde física e mental dos jovens universitários.

O ambiente universitário é rico de estímulos para o desenvolvimento do pensamento reflexivo sobre as realidades socioculturais, ambientais e econômicas e suas implicações para a saúde individual, coletiva e global. É cada vez mais urgente repensar os modos de produção econômico e os sistemas alimentares, tendo em vista os impactos não apenas para a saúde dos indivíduos, mas para o meio ambiente e a sustentabilidade planetária. Neste sentido, **o RU além de ser um espaço de valorização da oferta/ consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis, também pode ser um espaço para o desenvolvimento do pensamento crítico sobre a alimentação e sua multidimensionalidade. Um espaço para a comensalidade, que valoriza o “estar junto” e possibilita a troca de experiências entre os estudantes, podendo estimular diálogos, engajamento e mobilização para a ação.**

Apesar das inúmeras referências ao potencial dos RU para a PAAS, também são observados problemas e dificuldades para que seja operacionalizado como tal. **Dimensionamento inadequado, insuficiência na qualidade dos alimentos, insatisfação quanto ao tempo de espera para atendimento e ao cardápio têm sido observados.**^{10,12,13} Tais situações afetam a satisfação dos estudantes gerando menor frequência ao restaurante e que podem contribuir para a busca por outras opções de alimentação. A insuficiência de recursos financeiros para a assistência alimentar tem sido indicada como causa para as inadequações encontradas.¹⁰

O espaço do RU pode, também, apresentar características que dificultam as atividades de PAAS e de EAN. **Em geral, são locais com grande circulação de pessoas no horário das refeições, com pouco tempo para realizá-las, sendo comum a presença de poluição sonora, grandes filas, cadeiras e mesas fixas, com poucos recursos físicos, materiais e humanos para o desenvolvimento de ações de cunho educativo.**^{12,16}

Porém, apesar dos entraves, o RU possui grande potencial para promoção de saúde e da alimentação saudável, no entanto, esse ambiente tem sido pouco explorado, sendo necessário ressignificar as práticas relacionadas à saúde física, mental, ambiental e alimentares e implementar estratégias que sejam impulsionadoras das transformações necessárias.^{9,11}

Juventudes: protagonismos e participação na transformação das realidades

Elliz Celestrine Mangabeira

Mesmo que os públicos, as carreiras e as condições de vida dos estudantes tenham se diversificado ao longo do tempo e sejam influenciados por vários fatores socioeconômicos, o ambiente universitário é um importante espaço social de expressão, de formação e de vivências dos jovens.

O uso do termo “juventudes”, para denominar os indivíduos entre 15 a 29 anos, nos ajuda a envolver grupos de diversos sistemas identitários de classe, etnia e gênero e de distintos pertencimentos territoriais e institucionais por onde circulam.¹⁷ Sabendo das diversidades que permeiam os diferentes modos de ser jovem, o que há de comum nessas trajetórias de vida?

No Brasil e no mundo, as juventudes são marcadas pelo interesse pelas experimentações, pela busca de autonomia, pela independência e pela construção de identidades. Estes atributos muitas vezes se conectam à forma como esses sujeitos lidam com seus corpos, com a sua saúde e a sua alimentação. Do ponto de vista sociopolítico, é possível ainda atribuir aos jovens uma grande capacidade de conexão e de interação em redes de interesses comuns, além de uma tendência de envolvimento com causas sociais a partir de suas localidades em favor de uma transformação global.^{18,19,20}

Para os jovens brasileiros, embora a legislação assegure que todos “têm direito à participação social e política e na formulação, execução e avaliação das políticas públicas de juventude”,²¹ o que é entendido por eles como participação social tem significados bem abrangentes, como, por exemplo: estar ativo em projetos sociais e ações comunitárias, fazer doações, lutar por direitos humanos ou dos animais e até mesmo compartilhar informações nas redes sociais. Por outro lado, também existe a percepção de que protagonismo perpassa ideias de atuação social, participação política e autonomia.^{22,23}

A partir desse panorama, o que afinal pode ser chamado de protagonismo? Este conceito reflete justamente tais atitudes cidadãs e solidárias, que movem os jovens a atuarem ativamente em seus territórios e comunidades na posição de atores sociais centrais que indagam e apontam respostas aos desafios reais de seus contextos.

De acordo com os referenciais da educação e das ciências sociais, o protagonismo juvenil se manifesta e se identifica no envolvimento ativo, na presença e na coparticipação do jovem nos processos inerentes ao desenvolvimento pessoal e formativo enquanto sujeito ético-político.²⁴



Tendo em mente o ambiente alimentar universitário, seus espaços sociais delineados e a potência da expressão do segmento juvenil, como podemos criar oportunidades para que os jovens possuam condições e desenvolvam habilidades de se tornarem sujeitos críticos e participativos capazes de reagir aos problemas que afetam suas realidades?

O estímulo ao protagonismo juvenil deve ser comprometido com um modelo de participação que não direcione apenas para o jovem a responsabilidade pelas transformações sociais que são almejadas pela sociedade, incluindo aí problemas sociais complexos, que envolvem as condições de saúde e justiça social, tais como a fome e o direito humano à alimentação, tão representativos na agenda das políticas públicas de promoção da segurança alimentar e nutricional.

Por isso, oportunizar estratégias de EAN para o envolvimento mais ativo dos jovens nos processos de compreensão e reflexão sobre os ambientes alimentares universitários, o seu entorno e o ecossistema alimentar com o qual ele se conecta, tornando esses sujeitos cada vez mais deliberativos e participativos, é primordial aos profissionais de saúde e de educação que atuam na Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, reconhecendo tais ambientes como campo de práticas, de aprendizagem e de exercício de participação.

Com esse propósito, importa refletir e agir na direção de buscar resposta para as questões: **“Qual o papel das juventudes nos restaurantes e ambientes alimentares universitários? Quais os desafios e as possibilidades para estes atores sociais protagonizarem mudanças no ambiente universitário e nas suas realidades em relação ao tema da alimentação como direito?”**

Assegurar o terreno propício à participação e à educação cidadã por meio de práticas de EAN que incentivem as juventudes a compreenderem suas realidades no contexto universitário, produzirá desfechos e processos plurais de aprendizagem e de formação integral. Nesse processo, **é decisivo que seja oferecida a perspectiva de os jovens protagonizarem uns com os outros e junto com as estruturas sociais da universidade que os assistem à transformação de suas próprias realidades.**

MOVIMENTO COMER PRA QUÊ? e a mobilização das juventudes para pensar a alimentação

O “**Comer Pra Quê?**” (CPQ) é um movimento que surgiu em 2014, como fruto da colaboração entre três universidades que, a partir da escuta a jovens de diversas regiões do país, elaboraram materiais educativos com o objetivo de provocar a reflexão sobre diferentes aspectos da alimentação. A produção de conteúdo destes materiais foi norteadada pelos princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (MREAN) para as Políticas Públicas,²⁵ que enfocam a alimentação em sua multidimensionalidade, que foram traduzidos em dez temas mobilizadores, que estão apresentados na Figura 1.

Ao longo da trajetória de atuação do CPQ além de vídeos, animações e spots para rádio, também foram produzidos fanzines e cartas manifesto. Todos os materiais estão disponíveis para acesso no site <https://www.comerpraque.org> e podem ser usados de diferentes formas para mobilizar a reflexão das juventudes.

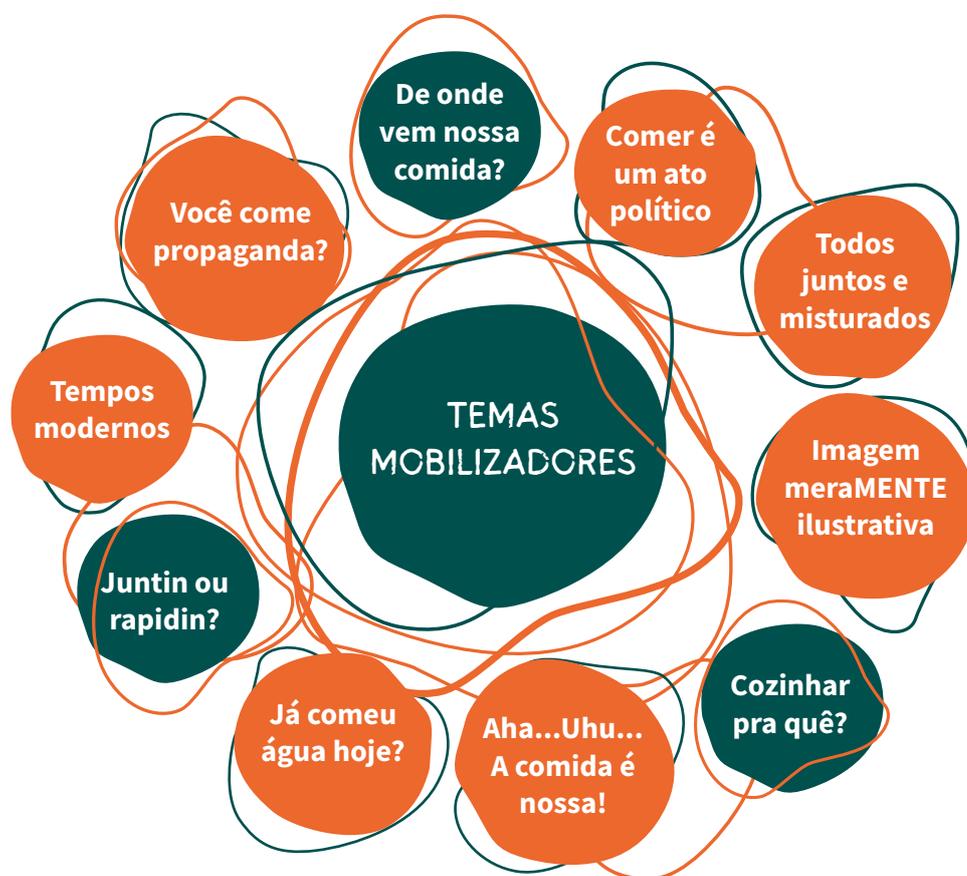


Figura 1. Títulos dos temas mobilizadores do movimento Comer pra quê?.

Os elementos teóricos-metodológicos que inspiram e orientam as atividades desenvolvidas pelo CPQ são:²⁶

- a problematização;
- a dialogicidade;
- a escuta atenta;
- o respeito aos diversos saberes;
- a amorosidade;
- a conscientização;
- a construção coletiva do conhecimento, que são referências da pedagogia Freiriana.

Desta forma, a mediação da reflexão parte de perguntas mobilizadoras, tais como: **O que pensamos sobre a alimentação (eu, o outro, sociedade, planeta)? Como compreendemos os sistemas alimentares? Como podemos nos organizar e sermos protagonistas na produção de alimentos e na organização do consumo consciente?**

O CPQ considera que uma forma potente de engajamento seja partir de perguntas e não de conceitos pré-estabelecidos. Com este objetivo o CPQ também elaborou o e-book “**Na Universidade: Comer pra que?**”, pensado a partir da potência dos encontros com jovens graduandos do curso de nutrição, foi construído para inspirar ações no ambiente universitário. A ideia foi oferecer uma ferramenta para que as juventudes busquem um novo significado para a alimentação dentro da universidade. Este material, somado ao que está sendo apresentado aqui, que enfoca as ações no RU, têm o interesse de contribuir com o processo de transformação da alimentação nas universidades brasileiras.



Quer conhecer o
CPQ?
clique aqui!

Apesar do RU ser considerado um cenário com possibilidades para as ações de EAN e PAAS, não foram encontrados na literatura acadêmica relatos de experiências sistematizadas e que demonstrem como colocar essa ideia em prática. Este fato motivou o desenvolvimento da pesquisa “*Restaurantes Universitários como espaço para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: elaboração de guia de orientação para ações de Educação Alimentar e Nutricional*”, cujos achados inspiraram a produção deste e-book, que tem o objetivo de apresentar alguns caminhos a serem percorridos para a que o RU possa se estabelecer plenamente como um equipamento de SAN.



É importante destacar que o pressuposto da Pedagogia Freiriana²⁷ orienta que o processo educativo deve partir da **‘visão de mundo’** dos educandos, considerando seus conhecimentos prévios e interesses, assim como sua realidade social. Desta forma, a aproximação com os universitários e, sempre que possível, seu envolvimento no planejamento das ações de EAN para a PAAS são essenciais.

É frequente o interesse dos nutricionistas por conhecer o estado nutricional como base de dados para o planejamento de ações de EAN, contudo, é possível ir além, incluindo pesquisas/enquetes que busquem identificar demandas locais e interesses específicos dos universitários que frequentam o RU.

Um primeiro passo para o engajamento de universitários na reflexão sobre alimentação pode ser por meio da mobilização para a compreensão sobre o ato de comer! Além de satisfazer as necessidades biológicas, comer é fonte de prazer, de socialização e de expressão cultural.

As características do modo de vida contemporâneo influenciam o comportamento alimentar, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, além do apelo da mídia, da publicidade e da tecnologia de alimentos. Portanto, o poder e a autonomia de escolha do indivíduo são mediados por esses fatores, sendo que as ações que pretendem interferir no comportamento alimentar devem considerar tais aspectos e envolver diversos setores e profissionais.²⁸

“A compreensão de que os sistemas alimentares determinam nossas escolhas é fundamental para entender que as decisões individuais, embora imprescindíveis, não são suficientes para a garantia de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis em âmbito coletivo. Só terão chance de ser efetivas as ações que integrem às medidas dirigidas às pessoas, como as atividades educativas e também medidas dirigidas ao ambiente em que elas vivem”.²⁸

No sentido de aprofundar a compreensão sobre a multidimensionalidade da alimentação, o MREAN apresenta princípios que podem orientar as ações focalizadas nas juventudes, especialmente aquelas que tenham o interesse em gerar oportunidades para que sejam construídas trajetórias de autonomia e emancipação. Os princípios do MREAN são os seguintes:²⁵

- I Sustentabilidade social, ambiental e econômica:** A sustentabilidade ambiental tem sido cada vez mais presente nos debates, porém, também é necessário compreender que os modos de desenvolvimento e de produção alimentar têm impacto social (agricultores e comunidades tradicionais) e econômico (nas relações de trabalho).
- II Abordagem do sistema alimentar, na sua integralidade:** o sistema alimentar é compreendido como o processo que abrange desde o acesso à terra, água e meios de produção, as formas de produção, abastecimento, comercialização, distribuição e consumo de alimentos.
- III Valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas:** inclui a diversidade da alimentação brasileira, com as peculiaridades regionais e o intercâmbio cultural promovido pelos alimentos de cada uma das regiões brasileiras.
- IV A comida e o alimento como referência e a valorização da culinária enquanto prática emancipatória:** são considerados os diversos aspectos da alimentação como as manifestações culturais, sociais, afetivas e sensoriais.
- V A promoção do autocuidado e da autonomia: o autocuidado está diretamente relacionado à saúde.** A promoção do autocuidado visa apoiar as pessoas a se tornarem agentes produtores sociais e da saúde, promovendo empoderamento e autonomia em relação à saúde.
- VI A educação enquanto processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos:** na EAN são privilegiadas as ações que incorporam os conhecimentos e práticas populares, visando a integração das pessoas e o fortalecimento da participação ativa.
- VII A diversidade nos cenários de prática:** as ações da EAN devem ser realizadas de forma coordenada, por meio de abordagens integradas contempladas de forma harmônica e sistêmica. Sendo importante que ocorram em diversos cenários.
- VIII Intersetorialidade:** implica a troca e a construção coletiva de saberes, linguagens e práticas entre os diversos setores envolvidos com o tema da educação alimentar e nutricional.
- IX Planejamento, avaliação e monitoramento das ações:** o planejamento visa a organização, diagnóstico, identificação de prioridades, elaboração de objetivos e estratégias para alcançá-los. Para alcançar seus objetivos, ele precisa ser participativo e envolver as pessoas nos processos decisórios.

É interessante destacar que dentre os princípios do MREAN estão o desenvolvimento da autonomia e do autocuidado como estratégias para uma melhor qualidade de vida. Estas práticas se desenvolvem por meio de ações que promovam o pensamento crítico e dialógico nas diversas fases de desenvolvimento, incluindo as juventudes, devendo estar presentes na vida cotidiana, na formação acadêmica e nas políticas públicas direcionadas a todos e, sobretudo, associadas ao desenvolvimento do protagonismo juvenil, aumentando seu potencial de transformação.

Para atender aos princípios acima, o documento recomenda que as estratégias de EAN tenham como referência a alimentação adequada e saudável, que segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB)²⁹ é:

“... um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.”²⁹

O GAPB é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações para uma alimentação adequada e saudável, sendo um material de apoio às ações de EAN em diversos setores, contribuindo para a promoção e a realização do direito humano à alimentação adequada.²⁹

Princípios do **Guia Alimentar para a População Brasileira:**

- 1 Alimentação é mais que ingestão de nutrientes**
- 2 Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo**
- 3 Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar social e ambientalmente sustentável**
- 4 Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares**
- 5 Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares**

A partir desses princípios, o Guia traz recomendações que orientam a escolha de alimentos que componham refeições nutricionalmente balanceadas, saborosas e culturalmente apropriadas, e, ao mesmo tempo, promotoras de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis.

- 1 Tornar alimentos **in natura e minimamente processados**, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, a **base** da alimentação.
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em **pequenas quantidades** ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3 **Limitar o consumo** de alimentos **processados** (conservas, compotas, queijos, pães), que podem acompanhar refeições baseadas em alimentos in natura e minimamente processados.
- 4 **Evitar o consumo de ultraprocessados**, que tendem a ser consumidos em excesso e a substituir refeições baseadas em alimentos in natura e minimamente processados.
- 5 **Comer com regularidade e atenção**, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.
- 6 **Fazer compras** em feiras livres, sacolões, mercados que ofertem variedades de alimentos in natura e minimamente processados.
- 7 Desenvolver, exercitar e partilhar **habilidades culinárias**, principalmente, com crianças e jovens.
- 8 **Planejar** o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece – da compra e organização dos alimentos até a definição do cardápio e a divisão das tarefas domésticas relacionadas ao preparo das refeições.
- 9 Preferir comer, quando fora de casa, em locais que sirvam **refeições frescas** (restaurantes de comida caseira ou a quilo).
- 10 **Ser crítico** quanto à **publicidade** de alimentos, que tem como único objetivo o aumento da venda de produtos.

O que abordar nas ações de EAN?

Nas sessões anteriores foram apresentadas inspirações para temas que podem ser abordados nas ações de EAN para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável. Por exemplo, os temas mobilizadores do *Comer pra quê?*, que estão alinhados com a maioria dos princípios do MREAN e do GAPB; assim como as recomendações deste último documento.

A prioridade deve ser definida a partir do conhecimento das demandas locais e interesses manifestados pelos universitários, que, como exposto anteriormente, devem nortear o planejamento das ações.

A adoção da classificação NOVA pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), por exemplo, possibilitou o desenvolvimento de diretrizes alimentares atentas às limitações do discurso nutricional e que incorporam argumentações socioculturais e socioambientais, evocando o prazer na alimentação, a diversidade de hábitos alimentares e o estímulo à prática culinária ³⁰. Desta forma, a divulgação dos princípios e recomendações do GAPB é uma importante estratégia para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) e, também, podem fazer parte do rol de temas a serem abordados nas ações no ambiente dos RU.

A dimensão biológica da alimentação ganhou destaque nas ações de EAN a partir dos avanços da ciência da Nutrição, especialmente após a segunda metade do século XX. Além de estar presente em inúmeros documentos técnicos-científicos da área da saúde, onde a relação da alimentação com o processo saúde-doença é ressaltada, também vem sendo objeto de destaque na publicidade de alimentos e na mídia em geral, provocando o interesse da sociedade. Por outro lado, também, propicia o surgimento de muitas dúvidas sobre como implementar na prática alimentar os conhecimentos sobre nutrição amplamente difundidos no cotidiano.

A abordagem biológica da alimentação, orientada pelo paradigma do reducionismo nutricional, o nutricionismo, está presente na sociedade e tem orientado as ações de promoção da alimentação saudável ^{31,32,33}. Entretanto, é reconhecido que esta abordagem pode causar dúvidas e incertezas sobre a forma adequada de se alimentar, não favorecendo as escolhas alimentares saudáveis. Quando usada de forma isolada, essa abordagem, pode, por vezes, contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares e para o que se chama de “*terrorismo nutricional*”.



Por isso, ao se pensar temas para serem abordados em ações educativas, devem ser destacadas outras dimensões da alimentação, envolvendo simbolismos ligados à cultura dos indivíduos, coletividades e territórios e mobilizando sentimentos diversos. Além disso, diante das desigualdades socioambientais e econômicas do país, outros elementos estão em pauta quando o assunto é alimentação. Questões como: **De onde vem os alimentos? Quem os produz e de que forma? Qual o custo operacional, ambiental e social envolvidos na produção, transporte e comercialização dos alimentos? Quanto resíduo é produzido de acordo com o tipo de alimentação e como é descartado? Quem tem direito a uma alimentação saudável?**, trazem à tona elementos que tornam a alimentação algo mais complexo do que apenas a relação dos nutrientes com o organismo, mas também a relação entre as pessoas, a sociedade e o meio ambiente que perpassam o sistema alimentar.

É importante incentivar que as escolhas alimentares possam ser feitas com base em outros parâmetros, além daqueles que normalmente estão presentes, por exemplo, na publicidade dos produtos alimentícios, tais como sabor, praticidade e preço, entre outras estratégias persuasivas usadas pelo marketing³⁴. Por isso, a valorização das dimensões socioculturais, juntamente com a dimensão ambiental, econômica e do direito são importantes.

Na pesquisa* que deu origem a este e-book, universitários e nutricionistas, sugeriram temas que se relacionam com a dimensão biológica da alimentação, mas, também, com as dimensões socioculturais, econômicas e ambientais (Quadro 1). Importante destacar, que para as/os estudantes de nutrição, a alimentação saudável deve ser abordada pelo seu aspecto positivo, ou seja, pelos benefícios à saúde, destacando-se as vantagens para o organismo, em detrimento da ênfase na relação da má alimentação com os desfechos de doença. A exceção foi a indicação do tema “*Consumo de alimentos ultraprocessados*”, que, em geral, destaca a composição de ingredientes e de aditivos alimentares e sua relação com o desenvolvimento de agravos à saúde. No entanto, este assunto também pode ser abordado na sua relação com a pegada hídrica e de carbono, com a produção de resíduos sólidos oriundos das embalagens, com o conteúdo de agrotóxicos usado na produção de insumos, tais como, na produção da soja, que é um ingrediente comum neste tipo de produto. Já os nutricionistas sugeriram temas que associam o consumo de nutrientes específicos ao desenvolvimento de doenças ou a sua prevenção. Este grupo também destacou a importância da abordagem do controle higiênico-sanitário na produção e consumo de alimentos e da higiene pessoal, temas que envolvem a Segurança dos Alimentos. Estes são assuntos relevantes tendo em vista que a Organização Mundial da Saúde aponta que as doenças de origem alimentar causadas por bactérias, vírus, parasitas ou substâncias químicas afetam a cada ano, em todo o mundo, cerca de 600 milhões de pessoas³⁵.

A rotulagem de alimentos e a informação nutricional dos cardápios oferecidos no RU foram temas sugeridos, assim como, mitos relacionados à alimentação e avaliação nutricional.

Dimensão Biológica

Benefícios de alimentação saudável e consumo de água
Alimentos funcionais
Escolhas saudáveis
Aumento do consumo de frutas, legumes e verduras
Prato ideal
Variedade alimentar
Segurança de alimentos: higiene alimentar e pessoal e Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA)
Consumo de sal, doces e bebidas açucaradas
Prevenção de doenças crônicas
Redução do consumo de proteína animal, de sal, de açúcar e gorduras
Saúde e qualidade de vida
Importância da mastigação e da hidratação
Densidade energética das refeições
Obesidade
Rotulagem dos alimentos e Informações nutricionais do cardápio
Mitos sobre alimentação
Avaliação nutricional

Há uma grande diversidade de temas que podem ser incorporados em ações de EAN que visam a PAAS, no entanto, é importante destacar que medidas de orientação para melhores escolhas individuais não são suficientes para alterar o cenário da alimentação na sociedade contemporânea²⁸. Neste sentido, é fundamental que as ações educativas busquem problematizar o papel do indivíduo no contexto do sistema alimentar em que está inserido e no apoio às medidas regulatórias e às políticas públicas que favoreçam o acesso à alimentos saudáveis. A compreensão da alimentação adequada como Direito Humano e o fortalecimento dos equipamentos de SAN, como os RU, é uma conquista que precisa ser ampliada e valorizada.

Dimensão Sociocultural

Comida e cultura alimentar: Alimentos regionais, Valorização do alimento, Preparações típicas
Influência das mídias
Sugestão de cardápios e de receitas
Alimentação “plant based” / Alimentação vegana/ vegetariana
Temas do Comer para que?
Imagem Corporal

Dimensão Ambiental

Origem dos alimentos
Lixo: de onde vem e para onde vai? Caminho e destino do alimento; Uso de descartável e biodegradável
Aproveitamento integral dos alimentos/ Desperdício de alimentos / Consumo alimentar consciente/ Composteiras
Impacto do consumo da carne no ambiente.
Pegada hídrica na produção de alimentos e de refeições
Produção agrícola: agricultura familiar e produtores locais; alimentos orgânicos; Ciclo orgânico.
Sistema alimentar: Alimentação sustentável; Sustentabilidade
Plantas Alimentícias não Convencionais
Divulgação da Horta do RU

Dimensão Econômica

Praticidade x Preço e Sazonalidade
Funcionamento e operação do RU
Divulgação e valorização dos trabalhadores do RU
Forma de aquisição de alimentos
Divulgação do custo dos alimentos/refeições
Aceitabilidade e Resto/Ingestão

Quadro 1. Temas sugeridos por universitários e nutricionistas, segundo as dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica da alimentação.*

Quais estratégias usar nas ações de EAN?

Para definir as melhores estratégias é importante considerar os objetivos da ação educativas, o tipo de tema/conteúdo que será abordado e os recursos financeiros e operacionais disponíveis.

Abaixo estão apresentadas as estratégias para PAAS sugeridas por universitários e nutricionistas que participaram da pesquisa*, que foram posteriormente analisadas e agrupadas segundo suas características e natureza; cenário ou tipo de recurso envolvido; e formas de aplicação.

Estrutura física e equipamentos do RU

- Cardápio
- Envelopar o equipamento de suco com imagens e mensagens que abordam a EAN
- Estampas nas bandejas e Jogo americano
- Guardanapos nas mesas com informações
- Usar as portas, cadeiras, mesas e piso como espaço de divulgação/exposição
- Parede com lousa (quadro de giz)
- Uniformes diferenciados para divulgação de informações

Recursos audiovisuais

- Podcasts, rádio e spots de rádio
- Telão, TV, Vídeos e vídeos com espaço para relato
- Recursos sonoros
- Músicas, Jingles
- Painel eletrônico
- Microfone

Recursos impressos

- Folders, panfletos/folhetos, impressos, toalha de papel para bandejas
- Murais, Painéis, Flanelógrafos,
- Expositores e adesivos para mesas
- Banners, cartazes e cartazes interativos (colaborativo)
- Varal temático
- Receitas (impressas)

Recursos tecnológicos

- Redes Sociais (Instagram, Facebook, Twitter, Youtube)
- QR Code (para acessar cardápio, receitas, materiais de EAN)
- Aplicativos para celulares (com cardápio, para conectar pequenos produtores aos alunos e à universidade),
- Uso de aplicativo de mensagem (individual ou em coletivos - WhatsApp/ Telegram)
- Sites
- E-book com receitas

Expressão artística

- Exposições
- Teatro e dramatização.
- Atividades lúdicas
- Fanzine
- Batalha de rima
- Interação cultural
- Grafite
- Estratégias lúdicas: contar uma historinha sobre os vegetais
- Apresentação em palco no RU
- Exposição de fotos

Recurso para diagnóstico situacional

- Pesquisa de opinião para conhecer o público: Questionários on-line, enquete em rede social

Brindes

- Sacola ecológica, sacola retornável
- Papel semente para plantar em casa

Espaço no entorno/fora do RU

- Hortas, Hortas comunitárias, doação de mudas
- Feiras agroecológicas, orgânicas e de agricultura familiar
- Quitandas em torno do RU para comercialização e promoção da EAN

Interação

- Oficina culinária, oficinas de culinária experimental, de aproveitamento integral dos alimentos e de preparação de vegetais no RU.
- Grupos de EAN
- Interação na fila
- Criação de memes e figurinhas divertidas para compartilhar nos grupos de WhatsApp
- Rodas de conversa e palestras
- Demonstração de prato saudável
- Jogos divertidos sobre alimentação saudável
- Jogo de batalha: alimentos industrializados X in natura
- “Meu RU em casa” (indicação de receitas e interação por meio da “versão do usuário/estudante”).
- Gamificação dos fanzines (para quantificar o consumo de alimentos, por exemplo, e avaliar a inserção destes no cardápio).
- Pergunta chamativa, em cartazes, placas e coladas nas mesas para instigar curiosidade e diálogo no RU.

Quadro 3.

Estratégias para PAAS sugeridas por universitários e nutricionistas*.



As estratégias que envolvem a estrutura do RU, tanto na parte física quanto equipamentos e utensílios, podem ser usadas para a exposição de imagens, frases de impacto e informações breves. Até mesmo os uniformes podem ser utilizados como um espaço de divulgação de conteúdos informativos e/ou de mobilização, como títulos de campanhas, por exemplo.

Os materiais impressos constituem uma estratégia amplamente utilizada pelos nutricionistas em atividades de EAN, por permitirem a apresentação de informações claras e objetivas, com possibilidade de alcançar muitas pessoas. No entanto, é importante que sejam produzidos com linguagem direcionada ao público jovem e que gere reflexão ou curiosidade, adotando uma comunicação multidirecional, evitando uma linguagem impositiva e diretiva.

As juventudes contemporâneas são consideradas nativas digitais, tendo a tecnologia como parte do cotidiano de forma intrínseca, sendo, portanto, uma importante estratégia para a educação alimentar e nutricional ³⁶. Sendo assim, utilizar os recursos tecnológicos para difusão de conhecimentos e mobilização das juventudes pode ser uma excelente estratégia para a PAAS.

O uso de meios digitais foi enfatizado pelos estudantes como estratégia de interação com a equipe do RU, entre os próprios estudantes e, também, com produtores de alimentos.

As redes sociais podem ser usadas como um canal para estreitar a comunicação, receber elogios, reclamações e sugestões, conectando os estudantes de maneira divertida, útil e criativa.

Dicas para publicações nas redes sociais:

- Fotos de alimentos e/ou preparações;
- Cardápios diários, sazonais e regionais;
- Informações sobre o serviço de alimentação;
- Sites e dicas sobre sustentabilidade e temas diversos;
- Cultura alimentar de diferentes regiões;
- Fotos e vídeos dos bastidores (preparação dos pratos e o trabalho na cozinha);
- Histórias sobre o restaurante e sua evolução na linha do tempo;
- Por fim uma dica de ouro: procure engajar a juventude universitária em todo o processo, desde a idealização, produção e divulgação.

Vídeos com depoimentos dos estudantes foram sugeridos para estimular o engajamento em ações; para divulgar informações e processos que envolvam as práticas cotidianas da equipe do RU. Além de promover debates online, os vídeos podem fornecer informações sobre a qualidade dos produtos e a importância do consumo de alimentos saudáveis e sustentáveis.

O **podcast** é uma opção interessante para ações de EAN com estudantes, devido à sua popularidade entre os jovens. É importante considerar o tempo de duração, geralmente entre 30 e 60 minutos, e a complexidade da sua produção, que requer uma sequência estrutural específica.

O **QR Code** foi muito citado por ser uma ferramenta usada para acessar informações disponíveis no ambiente digital, como os cardápios, sua composição nutricional, curiosidades e outros conteúdos relacionados aos temas que se pretende desenvolver. Os cartazes, panfletos e expositores são opções para divulgação do QR Code no ambiente do RU.

A valorização do uso de **linguagem criativa e lúdica**, com memes e gamificação do conteúdo, também foi sugerida. Além disso, a expressão artística pode contemplar: exposições, grafite, confecção de fanzines, além de exposição de fotos, batalha de rimas e o uso de palco para apresentações artísticas (musicais, teatro) tornam o ambiente mais agradável, acolhedor e propício às relações interpessoais promovendo a comensalidade.

A distribuição de brindes tais como sacolas ecológicas e papel semente, estímulo ao uso de copos de metal ou de plástico reciclável podem ser um potente incentivo à adoção de novas práticas por parte dos usuários do restaurante.

O **espaço no entorno** do RU pode ser usado para a interação com os estudantes, seja em hortas, cuja produção de mudas pode ser uma forma de incentivo ao cultivo doméstico de hortaliças, como, também, em espaços de comercialização de alimentos produzidos por pequenos produtores da agricultura familiar e de base agroecológica, como feiras e quitandas.

As **hortas** têm sido utilizadas como uma estratégia efetiva de educação alimentar e nutricional, permitindo o aprendizado sobre o cultivo de alimentos e a importância de práticas alimentares saudáveis e sustentáveis. Além disso, as hortas comunitárias podem ser uma forma de promover a integração social, a convivência entre os participantes e a redução do consumo de alimentos industrializados^{37,38}.

Pesquisa de Opinião pode ser utilizada para o diagnóstico de demandas educativas, a partir do contexto local do público frequentador do RU, por meio de questionários online e enquetes em murais, totens ou redes sociais.

Cabe destaque para a categoria **interação**, que reúne tanto atividades quanto indicação de tipo de linguagem sugerida pelos universitários. Diversas atividades interativas foram valorizadas, seja por meio de oficinas e rodas de conversa, demonstração de pratos saudáveis, pelo uso das tecnologias digitais e audiovisuais e mesmo por meio de recursos impressos, nos quais o estímulo à curiosidade foi uma característica em destaque. Ainda, o uso da gamificação e do humor foram indicadas para tratar temas diversos.

O momento de espera para entrada no RU, que dependendo do horário pode ser longo, pode também ser oportuno para a interação, seja por meio de uma abordagem mais informativa, como por meio do uso de recursos artísticos. Alternativas de atividades interativas são as rodas de conversa e oficinas culinárias, assim como a criação de grupos de EAN presenciais ou em aplicativos de mensagem instantânea para conversar sobre temas diversos.

A valorização da **diversidade** presente nos espaços dos RU, tanto relacionada ao local de origem dos alunos e respectivas questões culturais, assim como às diferentes áreas de conhecimento presentes na universidade, pode ser um importante argumento para mobilizar a integração de saberes relacionados à alimentação. Seja em enquetes, seja em expressões artísticas que abordam as diferentes contribuições das áreas do conhecimento para a abordagem da alimentação.

Na pesquisa* realizada com estudantes houve um destaque especial para as **orientações diretivas** e que culpabilizam as pessoas, comuns no campo da saúde e da nutrição, especialmente quanto à abordagem dos corpos que não se enquadram em padrões estéticos. Foi reforçado, em contraponto, a necessidade de uma abordagem compreensiva, humanizada, problematizadora e construtivista. Evitando o modelo “Faça isso! Não faça aquilo!”.

Por fim, o espaço do RU como lugar de troca, produção de conhecimentos e de valorização da comensalidade foram destacadas em algumas falas dos estudantes que participaram da pesquisa*





Apesar do seu potencial como espaço de PAAS, o RU apresenta limitações. Para os nutricionistas que participaram da pesquisa*, as principais barreiras para a realização das atividades de EAN são: **a falta de tempo e a falta de material orientativo e de apoio para exercer tais atividades.** Outros fatores citados foram *“excesso de demandas para exercer a fiscalização do serviço”;* *falta de formação específica;* *a dificuldade de aquisição de alimentos provenientes da agricultura familiar e orgânicos;* *conhecimento de outros setores sobre a importância da EAN no RU;* *ausência de planejamento de metas.*

Como facilitadores para as ações de EAN em RU, as nutricionistas indicaram:

- **ampliação dos recursos humanos disponíveis (estagiários, técnicos em nutrição e nutricionista);**
- **definição de nutricionista específico para desenvolver atividades de EAN e qualificação profissional especializada;**
- **redução das atividades administrativas;**
- **sensibilização e reconhecimento dos gestores para a valorização da atividade educativa;**
- **disponibilidade de tempo;**
- **criatividade, material de apoio e planejamento para realização de atividades;**
- **parceria com a disciplina de EAN dos cursos de Nutrição.**

O conhecimento sobre as barreiras e fatores facilitadores relatados pelos nutricionistas, fortalece a importância do desenvolvimento de materiais como este e-book, para facilitar o desenvolvimento de ações de EAN de forma direcionada ao público jovem universitário.

Exemplos de recursos tecnológicos usados no RU da Universidade Federal do Rio de Janeiro



Perfil do RU no X (ex-Twitter)



Página do RU no Facebook



Perfil do RU no Instagram



Stories do Perfil do RU no Instagram

Exemplos de recursos tecnológicos usados no RU da Universidade Federal do Rio de Janeiro

PRÁTICAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS NO *Restaurante universitário*

Instituto de Nutrição Josué de Castro
Departamento de Nutrição Social e Aplicada
Administração em Saúde Pública
Universidade Federal do Rio de Janeiro
2021

E-book “Práticas Alimentares Sustentáveis no Restaurante Universitário”.

VEGETARIANISMO E VEGANISMO

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO
TEMA INTEGRADO DE ALIMENTAÇÃO

Vídeo sobre vegetarianismo



QR Code utilizado para divulgação do cardápio.

Cartaz com QRCode.



Como avaliar as ações de EAN?

As ações propostas podem ser desenvolvidas de diversas formas. O uso das tecnologias digitais possibilita ampliar o contato com os estudantes/usuários, que por meio dos comentários e mensagens poderão apresentar suas impressões sobre os temas e uso de estratégias. Questionários e enquetes online são boas formas de avaliar o alcance das estratégias aplicadas. Assim, é importante reservar um período para ouvir/ler as opiniões dos usuários e responder a todos aqueles que emitirem opinião.

O principal objetivo da avaliação é conhecer sobre como as atividades enriqueceram o cotidiano dos universitários; se mobilizaram a reflexão; se proporcionaram diálogo e interação e, por fim, se promoveram alguma transformação.

Considerações finais

Este e-book apresenta alguns percursos para o desenvolvimento de ações educativas para a PAAS em RU, não apenas para motivar o consumo de alimentos adequados, saudáveis e sustentáveis, mas, também, para promover a reflexão sobre o sistema alimentar e os diversos aspectos da alimentação que influenciam as escolhas alimentares cotidianas nos diversos ambientes.

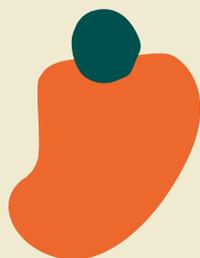
A adoção das ferramentas digitais (redes sociais, vídeos e podcasts, QR Code) foi uma das principais sugestões dos estudantes e nutricionistas que participaram da pesquisa*, para promover a interação com os universitários. Porém, esta estratégia demanda ação cotidiana com o público que acompanha os perfis nas redes sociais, ou seja, respostas aos comentários, reclamações ou sugestões veiculadas pelas redes sociais e outros canais de comunicação. Desta forma, os universitários se sentirão parte do processo e não apenas receptores de informações, favorecendo o engajamento nas ações propostas.

É também importante que a produção de conteúdo esteja conectada aos assuntos e notícias da atualidade e ao cotidiano da universidade e dos jovens, fazendo uso de recursos lúdicos e de humor.

Este e-book pretende contribuir para ampliar as possibilidades de desenvolvimento de ações de educativas para PAAS em RU. Esperamos que as experiências desenvolvidas e motivadas por este material sejam compartilhadas com a equipe do projeto Comer pra quê? pelo site www.comerpraque.org ou pelo perfil do Instagram [@comer.pra.que](https://www.instagram.com/comer.pra.que) e, assim, ampliar a divulgação e o incentivo para que os restaurantes universitários se tornem cada vez mais espaços de promoção da alimentação adequada e saudável.

- 1 Castro IRR, Canella DS. Organizational Food Environments: Advancing Their Conceptual Model. *Foods*. 2010;11(7):993. <https://doi.org/10.3390/foods11070993>
- 2 Honório OS. Desertos em pântanos alimentares em uma metrópole brasileira. Dissertação de mestrado profissional em nutrição de saúde. Universidade federal de Minas Gerais, Belo Horizonte; 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34486>
- 3 Oliveira MSDS, Amparo-Santos L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. *Public Health Nutr.* [Internet]. 2018;21(1):210-17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000817>
- 4 Gasparin E, et al. Perfil nutricional e percepção de conforto dos comensais do Restaurante Universitário da UTFPR – Campus Medianeira. *Anais do XVII Seminário de Iniciação Científica e Tecnológica da UTFPR, 2012; Curitiba-PR, Brasil.*
- 5 Rohr AR, Masiero MS, Neto, FJK. Proposta de um sistema de gestão de custos para o Restaurante Universitário da Universidade federal do Rio Grande do Sul. *Anais do XXX Encontro Nacional de Engenharia de Produção, 2010; Porto Alegre-RS, Brasil.*
- 6 Hartmann Y, Botelho RBA, Akutsu RCCA, Puppim Zandonadi R. Consumption of Fruits and Vegetables by Low-Income Brazilian Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. 2018;10(8):1121 <https://doi.org/10.3390/nu10081121>
- 7 Hartmann Y., et al. Characterization, Nutrient Intake, and Nutritional Status of Low-Income Students Attending a Brazilian University Restaurant. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(1):315. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010315>
- 8 Perez PMP, Castro IRR de, Canella DS, Franco A da S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. *Ciênc saúde coletiva* [Internet]. 2019;24(6):2351-60. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/d3Q9KmHJZbLnSKp3kwNwMmr/?format=html&lang=en>
- 9 Carvalho BM. Estado nutricional e elementos para promoção de saúde alimentar em restaurantes universitários. Dissertação de mestrado. Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre; 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufcspa.edu.br/jspui/handle/123456789/527>
- 10 Silva SUD, Monego ET, Sousa LMD, Almeida GMD. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2018;23:2671-2681. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/K5cbPVhd3tn4gPwQQmYg5km/?lang=pt&format=html>
- 11 Costa SAA. Hábitos alimentares e grau de satisfação de discentes usuários do restaurante universitário da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Dissertação de Mestrado Profissional em Inovação Tecnológica. Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG; 2020. Disponível em: <http://bdtd.ufm.edu.br/handle/123456789/1321>
- 12 Jesus AM, et al. Análise descritiva da satisfação dos alunos usuários do restaurante universitário, da Universidade Federal Rural da Amazônia, Belém, Pará. *Research, Society and Development*. 2022;11(2). <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i2.25557>
- 13 Lira CRN, et al. Variáveis relacionadas à satisfação de estudantes com o serviço e cardápio ofertado em Restaurante Universitário. *Braz. J. of Develop*. 2020;6(8):138-151. <https://doi.org/10.20873/uftv8-10452>
- 14 Brasil. Decreto nº 7.234, de 19 de julho de 2010. Dispõe sobre o Programa Nacional de Assistência Estudantil. *Diário Oficial da União* [Internet]; 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7234.htm
- 15 Conti IL. Segurança alimentar e nutricional: noções básicas. IFIBE; 2009. Disponível em: <https://www.pjf.mg.gov.br/conselhos/comsea/publicacoes/documentos/arquivos/conceitosbasicos%20SAN.pdf>
- 16 Oliveira ADS, Morais JLV, Maciel NL, Neto HCA. Análise do nível de ruído em um restaurante universitário: uma breve revisão sistemática. *IV Congresso Nacional de Pesquisa e Ensino em Ciências, Campina Grande-PB*. 2019.
- 17 Abramovay M, Castro MG, Waiselfisz, JJ. Juventudes na escola, sentidos e buscas: Por que frequentam?. Brasília-DF: Flacso-Brasil, OEI, MEC; 2015. Disponível em: https://flacso.org.br/files/2015/11/LIVROWEB_Juventudes-na-escola-sentidos-e-buscas.pdf
- 18 Mattos AR, Castro LR. Jovens e a Liberdade: Reflexões sobre autonomia, responsabilidade e independência. *Psicologia e Sociedade*. 2016;28(1):65–73. <https://doi.org/10.1590/1807-03102015v28n1p065>
- 19 Reguillo R. Las culturas juveniles: un campo de estudio; breve agenda para la discusión. *Revista Brasileira de Educação*. 2003;23:103-118. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782003000200008>

- 20 Toledo GM. Fortalecimento do protagonismo juvenil e participação na gestão democrática da escola [livro eletrônico]. Brasília, DF: Faculdade Latino-Americana de Ciências Sociais, Flacso Brasil; 2021. Disponível em: <https://flacso.org.br/files/2021/12/04.-Fortalecimento-do-Protagonismo-Juvenil-e-participa%C3%A7%C3%A3o-na-gest%C3%A3o-democr%C3%A1tica-da-escola.pdf>
- 21 Brasil. BRASIL. Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013. Estatuto da Juventude. Brasília: Diário Oficial da União, 2013. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2013/lei/l12852.htm
- 22 Albuquerque J, Maia HM, Villi MC, orgs. Juventude e Conexões. São Paulo: Fundação Telefônica Vivo, Rede Conhecimento Social, IBOPE Inteligência; 2019. Disponível em: <https://www.fundacaotelefonicaativo.org.br/juventudes-e-conexoes/>
- 23 Sousa SAM, Ximenes VM. Políticas públicas e juventude: análises sobre o protagonismo juvenil na perspectiva dos jovens pobres. Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais. 2019;14(1):1-15. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-89082019000100015
- 24 Castro JPM. UNESCO: educando os jovens cidadãos e capturando redes de interesses: uma pedagogia da democracia no Brasil. Tese de doutorado. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro; 2006. Disponível em: <http://www.emdialogo.uff.br/documento/unesco-educando-os-jovens-cidad%C3%A3os-e-capturando-redes-de-interesses-uma-pedagogia-da-democ>
- 25 Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF [Internet]; 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf
- 26 Schwartman, F., Nogueira, R. M. Alimentação escolar como estratégia para o desenvolvimento sustentável. São Paulo: Memnon, 2021.
- 27 Freire, P. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. 25 ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- 28 Castro IRR. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. Cad Saúde Pública [Internet]. 2015;31(1):07-09. Disponível em: https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v31n1/0102-311X-csp-31-01-00007.pdf
- 29 Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, DF [Internet]; 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- 30 Oliveira MSDS, Amparo-Santos L. Food-based dietary guidelines: a comparative analysis between the Dietary Guidelines for the Brazilian Population 2006 and 2014. Public Health Nutr. [Internet]. 2018;21(1):210-17. <https://doi.org/10.1017/S1368980017000428>.
- 31 Burlandy L, Castro IRR de, Recine E, Carvalho CMP de, Peres J. Reflexões sobre ideias e disputas no contexto da promoção da alimentação saudável. Cad Saúde Pública [Internet]. 2021;27(1). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00195520>
- 32 Nunes-Galbes NM. O paradigma holístico da ciência da Nutrição. Diálogos socioambientais [Internet]. 2021;4(10):23-6. Disponível em: <https://periodicos.ufabc.edu.br/index.php/dialogossocioambientais/article/view/481>
- 33 Villagelim ASB, Prado SD, Freitas RF, Carvalho MC da VS, Cruz CO da, Klotz J, et al. A vida não pode ser feita só de sonhos: reflexões sobre publicidade e alimentação saudável. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2012;17(3):681-86. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/dBjTnrFbHhq6RPXLJhJQcjm/abstract/?lang=pt>
- 34 Santana MO. Estratégias de marketing na publicidade televisiva de alimentos ultraprocessados no Brasil. Dissertação de mestrado. Belo Horizonte: Escola de enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais; 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/34466>
- 35 Organização Mundial da Saúde. WHO estimates of the global burden of foodborne diseases: foodborne disease burden epidemiology reference group 2007-2015. Genebra, OMS; 2015. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/199350?sequence=1>
- 36 Alcântara CM, Silva ANS, Pinheiro PNC, Queiroz MVO. Digital technologies for promotion of healthy eating habits in teenagers. Rev Bras Enferm. 2019;72(2):513-520. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/SDnQP5Q9rMsvkbsyLfLQNL/abstract/?lang=en>
- 37 Palar K, Lemus HE, Hernandez K, Chang A, Ferguson L, Lozano R, Weiser SD. Nutrition and Health Improvements After Participation in an Urban Home Garden Program. J Nutr Educ. 2019;51(9):1037-1046. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.06.028>
- 38 Garcia M, Ribeiro S, Germani A, Bógus C. The impact of urban gardens on adequate and healthy food: A systematic review. Public Health Nutrition. 2018;21(2):416-425. <https://doi.org/10.1017/S1368980017002944>



Livro concebido em formato e
suporte digital, diagramado com
fontes Sigher e Source Sans Pro.

comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

NO RESTAURANTE
UNIVERSITÁRIO:
Comer pra quê?

COMER

PRA QUÊ?

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO

