

Experiências de educação nutricional pela Enfermagem, de forma remota, em tempos de pandemia da COVID-19

Experiences of nutrition education by Nursing, remotely, in times of pandemic COVID-19

Experiencias de educación nutricional por parte de Enfermería, a distancia, en tiempos de la pandemia del COVID-19

Recebido: 12/08/2022 | Revisado: 22/08/2022 | Aceito: 24/08/2022 | Publicado: 01/09/2022

Carolina Vilela Santos da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6851-9576>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: carolinavilela@id.uff.br

Lucas Lima da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4003-198X>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: llsilva@id.uff.br

Natália Cardoso da Silva Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6776-4505>
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
E-mail: nataliacardoso.nut@gmail.com

Jonathan Costa Freire

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5819-9671>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: jonathanfreire@id.uff.br

Maria Eduarda Alves Heringer

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6390-8097>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: heringermaria@id.uff.br

Matheus Vidal Azevedo Palermo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5643-835X>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: matheuspalermo@id.uff.br

Virginia Maria Azevedo Oliveira Knupp

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5512-2863>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: virgulaknupp@yahoo.com.br

Janaina Luiza dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8664-9569>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: janainaluiza@id.uff.br

José Carlos Amaral Gevú

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1031-5431>
Instituto Federal Fluminense de Educação, Ciência e Tecnologia, Brasil
E-mail: gevuiiff@gmail.com

Kamile Santos Siqueira Gevú

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7206-704X>
Universidade Federal Fluminense, Brasil
E-mail: ksiqueira@id.uff.br

Resumo

A educação nutricional fornece requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde; além disso, ela potencializa o crescimento e o desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi orientar os estudantes e a comunidade acadêmica — entre outros públicos — sobre a alimentação adequada em tempos de pandemia a partir das mídias sociais e teleconsultas. Para tanto, foi criado um perfil no Instagram e um *site* denominado "nutrição em ação", nos quais foram disponibilizados diversos *posts* com assuntos variados sobre alimentação e saúde. Para viabilizar orientações nutricionais por meio de teleconsultas, foi construído, pela equipe do projeto, um material para orientar enfermeiros, estudantes de enfermagem e nutricionistas no que diz respeito aos atendimentos no consultório de enfermagem. Diante da quantidade de *fake news* e orientações divergentes em relação à literatura científica adequada, concluiu-se ser extremamente relevante orientar a população não acadêmica sobre a alimentação adequada por meios de comunicação digital e por teleconsultas.

Palavras-chave: Alimentação; Comunicação; Telemedicina; Ensino; Doenças crônicas.

Abstract

Nutrition education provides basic requirements for health promotion and protection; moreover, it enhances human growth and development with quality of life and citizenship. In this sense, the objective of this work was to guide students and the academic community - among other audiences - about proper nutrition in times of pandemic through social media and teleconsultation. To this end, an Instagram profile and a website called "nutrition in action" were created, in which several posts with various topics about food and health were made available. To enable nutritional guidance through teleconsultations, a material was built by the project team to guide nurses, nursing students, and nutritionists regarding the care provided in the nursing office. Given the amount of fake news and orientations diverging from the appropriate scientific literature, it was concluded that it is extremely relevant to guide the non-academic population about proper nutrition through digital media and teleconsultations.

Keywords: Nutrition; Communication; Telemedicine; Teaching; Chronic diseases.

Resumen

La educación nutricional proporciona los requisitos básicos para la promoción y protección de la salud; además, potencia el crecimiento y desarrollo humano con calidad de vida y ciudadanía. En ese sentido, el objetivo del presente trabajo fue orientar a estudiantes y comunidad académica —entre otros públicos— sobre alimentación adecuada en tiempos de pandemia a través de redes sociales y teleconsultas. Para ello, se creó un perfil de Instagram y un sitio web denominado “nutrición en acción”, en el que se dispuso de varios posts con temas variados sobre alimentación y salud, un material para orientar a enfermeras, estudiantes de enfermería y nutricionistas en cuanto a consultas en el consultorio de enfermería. Dada la cantidad de noticias falsas y lineamientos divergentes en relación a la literatura científica adecuada, se concluyó que es de suma relevancia orientar a la población no académica sobre una alimentación adecuada por medio de comunicación digital y teleconsultas.

Palabras clave: Alimentación; Comunicación; Telemedicina; Enseñando; Enfermedades crónicas.

1. Introdução

Os impactos sanitários, sociais, econômicos e políticos causados pela pandemia de COVID-19 geraram necessárias medidas de isolamento social. Nesse contexto, nossa forma de viver, os relacionamentos e o conjunto das práticas cotidianas em geral — inclusive alimentares — têm sido ressignificadas (Alves & Antunes, 2021). Verthein e Gaspar (2021) observaram em artigo de revisão que a preocupação com a alimentação “saudável” se intensificou: seja pelos aspectos preventivos, relacionados ao fortalecimento do sistema imunitário, seja pelas inquietudes associadas à forma corporal; pelo ganho de peso; ou até pelas crenças quanto à existência de contaminação através do consumo alimentar.

A má nutrição resultante da alimentação inadequada — seja em quantidade ou em qualidade — e a prática insuficiente de atividade física constituem fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, estas consideradas os grandes desafios à saúde pública nos tempos contemporâneos, desde antes mesmo da pandemia (Verthein & Gaspar, 2021). Por exemplo, de acordo com os dados do estudo do Ministério da Saúde, Vigitel (2020), houve um aumento na prevalência de obesidade no período compreendido entre os anos de 2006 e 2019, quando no Brasil, os índices da doença saltaram de 11,8% para 20,3%, respectivamente. Em 2019, mais da metade da população de brasileiros (55,4%) já apresentava excesso de peso, com tendência de aumento para 30,4% entre os jovens de 18 a 24 anos e de 59,8% entre os indivíduos com 65 anos ou mais (Ministério da Saúde, 2020).

Diversas políticas públicas no campo da nutrição têm sido desenvolvidas a fim de promover maior conhecimento sobre aspectos da alimentação saudável e adequada, visando reforçar o combate à má alimentação, à obesidade e ao sobrepeso (Vasconcelos et al., 2019; Bortolini et al., 2020). Entre essas políticas, destaca-se o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, primeiro documento oficial que definiu diretrizes alimentares para orientar escolhas saudáveis à população brasileira. O primeiro Guia foi publicado em 2008 e revisado em 2014, enfatizando a importância da segurança alimentar e nutricional — ou seja, enfatizando que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico e envolve a garantia ao acesso permanente e regular a uma prática alimentar adequada, de forma socialmente justa (Ministério da Saúde, 2014).

O acesso a informações de qualidade sobre alimentação é essencial para o desenvolvimento, a promoção e a manutenção de um estilo de vida saudável, sendo, portanto, relevante sua divulgação para a população. Educar os indivíduos sobre sua cultura

alimentar e sobre práticas adequadas — que respeitem sua identidade — contribui para ampliar a autonomia das pessoas e de suas escolhas alimentares. Tal conhecimento as possibilita a lutar pela garantia da segurança alimentar (Ministério da Saúde, 2016), e, nesse sentido, o progresso tecnológico e a disponibilidade de acesso à Internet têm permitido o contato da comunidade com o conhecimento. Além disso, as redes sociais têm se constituído em uma estratégia utilizada para o compartilhamento de conteúdo e a construção de competências bastante interessantes (Araújo & Pedroso, 2010; Musse et al., 2021).

Recentemente, devido à necessidade de distanciamento social durante a pandemia de COVID-19, a comunicação de forma remota tem sido adotada em muitas intervenções de educação em saúde, sendo esta uma modalidade alternativa que busca soluções por meio de tecnologias digitais (Soares et al., 2020). Fato é que, no atual cenário de pandemia e isolamento social, as plataformas digitais facilitam a propagação da informação, podendo inclusive promover saúde, ainda que de forma remota. Dessa forma, é possível educar a população no que diz respeito à alimentação e nutrição por meio das mídias sociais (Arruda, 2020).

A educação nutricional também pode ser beneficiada por meio do ensino remoto, e isso por disponibilizar conteúdos educacionais passíveis de serem acessados de qualquer lugar geográfico por um aparelho conectado à Internet (Soares et al., 2020). Seja pelas mídias sociais ou por meio de atendimentos de orientações nutricionais *online* direcionadas às necessidades individuais, as ações de educação nutricional de forma remota tentam minimizar o prejuízo sofrido no que diz respeito ao ensino e à orientação nutricional (Musse, 2021).

A orientação nutricional é um método no qual os indivíduos são auxiliados a selecionar e implementar comportamentos adequados de alimentação e estilo de vida em qualquer fase de suas vidas, pois desempenha papel decisivo no processo de crescimento e desenvolvimento humano (Simões et al., 2019). Segundo Callejon e Paternez (2008), por meio de intervenção nutricional são sugeridas mudanças no sentido da prevenção de doenças, como também no que diz respeito à proteção e promoção de uma vida saudável, o que conduz a um estado de bem-estar geral do indivíduo.

Assim, diante da condição pandêmica, o presente projeto justifica-se por ter em vista a necessidade da promoção e da prevenção em saúde. A abordagem de questões relacionadas à nutrição e à informação à comunidade se deu por meio do ensino e da aprendizagem de forma remota e digital, o que nos levou a pensar sobre como, em tempos de pandemia, poderíamos propagar informações a respeito de uma alimentação adequada, por meio de encontros remotos e das redes sociais.

Diante da necessidade de se evitar aglomerações, é extremamente relevante divulgar essas informações por meio das redes sociais — e, de forma remota, dos atendimentos em orientação nutricional, dado que muitas pessoas continuam precisando de conselhos alimentares e orientações sobre como se nutrir de forma adequada para preservar sua saúde, principalmente em meio à pandemia de COVID-19.

Portanto, o objetivo geral do presente artigo é descrever os procedimentos sobre alimentação adequada adotados para orientar os estudantes e a comunidade acadêmica, como também a comunidade não acadêmica — aquela formada por familiares e amigos, por indivíduos que conheceram e seguiram o perfil deste projeto nas redes sociais, e por todo aquele que manifestar interesse em conhecer ações de educação alimentar e nutricional a partir de mídias sociais e de teleconsultas. Nesse sentido, os objetivos específicos desta pesquisa foram: a) propagar informações por meio das mídias sociais Instagram e *site* do projeto nutrição em ação; b) promover consultas de orientações nutricionais e materiais educativos para a realização das mesmas por enfermeiros, nutricionistas e estudantes de enfermagem.

2. Metodologia

Este é um relato de experiência de caráter descritivo, sobre a utilização de metodologias ativas nas ações de educação nutricional de forma remota, por meio da divulgação de informações acerca da alimentação adequada e da nutrição humana.

O relato de experiência permite avaliação prática e teórica. Os estudos desse processo descrevem e analisam a utilização de procedimentos, métodos ou ferramentas, alinhando experiências e mostrando os resultados obtidos e as lições aprendidas. Sua

finalidade é registrar todos os métodos desenvolvidos pelo pesquisador em sua experiência de pesquisa científica (Barros & Lehfeld, 1990).

A utilização de metodologias ativas caracteriza-se por técnicas de ensino focadas na participação concreta dos alunos na elaboração do processo de aprendizagem de forma flexível, conectada e híbrida (Bacich & Moran, 2018). O uso de tecnologias em conjunto com essa metodologia, podem facilitar o processo de ensino de forma mais efetiva e autônoma, focando em todos os aspectos do desenvolvimento humano e focando principalmente nas realidades da experiência atual (Cordeiro, 2020).

Para o presente trabalho foi criado um perfil no *Instagram* denominado *Nutrição em Ação*, com nome localizador “@nutri.acao.uff”, no qual são disponibilizados diversos *posts* com assuntos variados sobre alimentação e saúde, tendo por objetivo fornecer à população informações sobre uma alimentação adequada de forma acessível. Além disso, ocorreram interações com seguidores a partir de *stories* e de comentários publicados.

Além disso, o *Instagram* foi organizado de forma a fazer publicações semanais. Para elaborar a arte dos conteúdos postados, foi utilizado um programa de criação denominado *Canva*, que possibilitou a construção de um material autoral. O aprendizado sobre saúde e nutrição, assim como a elaboração dos conteúdos, foi efetivado por meio da apropriação, pela equipe do projeto, de artigos científicos e outros materiais tais como *Guidelines*, guias elaborados pelo Ministério da Saúde e Diretrizes da Sociedade Brasileira de diversas patologias.

Para a discussão de estudos científicos e de apropriação de materiais relativos a mídias digitais, entre outros temas, foram realizadas reuniões entre docente e alunos de graduação de Enfermagem, alunos esses participantes do presente trabalho — que é oriundo de um projeto de extensão da Universidade Federal Fluminense denominado *Nutrição em Ação*, sob coordenação da professora Kamile Santos Siqueira Gevú. A execução deste trabalho tem relação com a disciplina de graduação do Curso de Enfermagem denominada “Fundamentos nutricionais e dietéticos para o cuidado com a saúde”, oferecida de forma remota pela Universidade Federal Fluminense do Campus Rio das Ostras.

Nas postagens no *Instagram* foram abordados temas relacionados à disciplina para — além de informar a população leiga — capacitar os discentes de Enfermagem no que se refere à nutrição de forma dinâmica e participativa, complementando, assim, o conteúdo da disciplina e propiciando interação dos discentes sobre o conteúdo. Os alunos da referida disciplina elaboraram livros digitais, informando sobre o conceito e a importância da alimentação saudável em determinadas patologias, tais como: doenças renais, câncer, obesidade, diabetes mellitus, dislipidemias, e HIV/Aids, entre outras, livros esses publicados em mídias digitais e utilizados como material educativo para auxiliar nas teleconsultas.

A partir da produção desses conteúdos, foram realizadas consultas associadas à prática da disciplina da graduação. Adicionalmente, consultas de orientação nutricional de forma quinzenal são realizadas pelo projeto “Nutrição em ação” pelo consultório de enfermagem, que tem uma agenda para esses atendimentos de forma periódica e remota.

O material que serviu como base para as teleconsultas abordou assuntos relacionados a orientações nutricionais tais como: melhorar a qualidade da alimentação da comunidade; perda de peso; como ter uma boa alimentação vegetariana; e terapia nutricional direcionada a patologias: diabetes, hipertensão, dislipidemias, câncer, vírus da imunodeficiência humana (HIV), anemia ferropriva, cardiopatias, doença renal crônica, hipovitaminose A, hipertireoidismo, hipotireoidismo e COVID-19.

Para alcançar o propósito de realizar teleconsultas de orientações nutricionais e com o intuito de obter um primeiro contato com o paciente antes do atendimento — como também analisar qual seria a melhor conduta a ser conduzida naquele momento — foi criado um questionário de anamnese pela plataforma “Google Forms”.

Por meio da divulgação da abertura da agenda da teleconsulta realizada pelo *Instagram* e por grupos de *WhatsApp* da comunidade acadêmica da Universidade Federal Fluminense, os interessados entraram em contato pelo e-mail do projeto (nutricao.consulta@gmail.com), realizaram a anamnese e participaram do atendimento *online*. Como pré-requisito, estabeleceram-se os seguintes critérios: ser mulher entre 18 e 35 anos e ter um índice de massa corporal (IMC) acima de 25kg/m².

Os atendimentos virtuais foram realizados pelos discentes da graduação em enfermagem na plataforma Google Meet, sendo orientados pela aluna bolsista do projeto e coordenados pela Professora e Coordenadora do Projeto de Extensão por meio de roteiros pré-elaborados e com a duração de uma hora cada consulta.

Foi criado um *site* com o objetivo de expor conteúdos mais extensos e informativos — muitas vezes inapropriados ao formato das redes sociais — como também aqueles que o *Instagram* não transmite integralmente. Para a sua criação, foi utilizado o programa WIX. A divulgação ocorreu através do *link* do *site* (<https://nutricaoemacaouff.wixsite.com/nutricaoemacaouff>), na página do projeto no *Instagram*, por e-mail e pelos grupos de *WhatsApp* da comunidade acadêmica da Universidade Federal Fluminense — a saber, alunos e trabalhadores.

3. Resultados

O trabalho de orientação sobre alimentação adequada, realizado por meio do *Instagram*, até o momento alcançou 136 seguidores, havendo muitos relatos sobre a pertinência do conteúdo divulgado no que diz respeito à prática da alimentação saudável. Os assuntos abordados durante esse trabalho foram: alimentação infantil para menores de dois anos de idade; alimentação adequada de adultos e gestantes; e características dos alimentos. Dentre os 50 conteúdos então gerados, podemos citar: “Sete práticas de uma alimentação consciente”; “Dicas de como preparar uma marmita prática e saudável”; “Por que evitar as papinhas industrializadas?”; “Por que oferecer frutas em vez de sucos?”; “Introdução alimentar de crianças amamentadas” e “Alimentação de crianças vegetarianas” (Figura 1).

Além destes, também foram abordados os temas: “Hábitos alimentares saudáveis”; “Entenda a diferença entre: alimentos in natura, processados e ultraprocessados”; “Após o aleitamento exclusivo, o que fazer?”; “Ideias saudáveis para refeições”; “O segredo das frutas”; “Legumes e verduras”; “O que fazer quando a criança está com dificuldade para se alimentar?”; “Você sabe quais são os alimentos de cada grupo alimentar?”; e “Dicas para o início da sua reeducação alimentar”.

Figura 1: Imagens ilustrativas de 07 das 50 postagens realizadas no *Instagram*, @nutri.acao.uff, projeto de extensão nutrição em ação, Universidade Federal Fluminense, 2020-2021.



Fonte: Autoria própria, com base no que foi elaborado pela equipe do projeto Nutrição em Ação.

Um total de 11 livros digitais foram elaborados com base nas Diretrizes Brasileiras, Cadernos de Atenção Básica e Manuais de Nutrição, e, dentre eles, podemos citar: Cadernos de Atenção Básica. Prevenção clínica de doença cardiovascular, cerebrovascular e renal crônica; Manual de Nutrição e Doença Renal; Guia de nutrição para pacientes e cuidadores; Cadernos de Atenção Básica -, Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus; e, Programa Nacional de Suplementação de Ferro; além de recomendações de alimentação de COVID-19 (Figura 2). Além disso, outros e-books foram elaborados a partir das seguintes fontes: V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção Aterosclerose; Cadernos de Atenção Básica – Obesidade; Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Manejo da Infecção pelo HIV em Adultos; Manual de condutas gerais do Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A; e, utilizados como suporte para educação nutricional realizada nos seis teleatendimentos oferecidos por este projeto de extensão até dezembro de 2021.

Figura 2: Imagens ilustrativas de 8 dos 11 *ebooks*, elaborados pelos discentes da disciplina de Fundamentos nutricionais e dietéticos para o cuidado com a saúde, do curso de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense, do Campus Rio das Ostras. Projeto de extensão “Nutrição em Ação”, Universidade Federal Fluminense, 2020-2021.



Fonte: Autoria própria, com base no que foi elaborado pela equipe do projeto “Nutrição em Ação”.

Todos os pacientes que participaram do teleatendimento preencheram um formulário autoral de anamnese elaborado anteriormente à execução do projeto e que serviu de base para o teleatendimento, no qual havia perguntas sobre: a) estado civil, grau de instrução, número de pessoas que residem na mesma casa e peso e estatura auto referidos; b) motivação da busca da consulta, maior dificuldade em relação à alimentação, vegetariano ou vegano, ingestão de água, apetite, mastigação, características e frequências semanais de evacuação, qualidade da alimentação, responsável por realizar as compras da casa, hábito de cozinhar; c) diagnóstico de patologia/intolerância ou alergia alimentar; uso contínuo de medicamentos ou suplementos alimentares e histórico familiar de doenças crônicas; d) prática de atividade física, qualidade e duração do sono habitual, tabagismo e etilismo; além de perguntas sobre autoavaliação quanto a sua qualidade de vida.

Para o rastreamento metabólico de sinais e sintomas, foi construído um questionário com respostas escalares de zero a quatro, sendo: 0 – nunca ou quase nunca teve o sintoma; 1 – ocasionalmente teve, efeito não severo; 2 – ocasionalmente teve, efeito foi severo; 3 – frequentemente teve, efeito não foi severo; 4 – frequentemente teve, efeito foi severo.

As perguntas sobre os sintomas incluíam: investigação de tontura, dores na cabeça, sensações de desmaio, olhos lacrimejando e coçando, visão turva, olheiras, secreção purulenta no ouvido, dores no ouvido, zumbido frequente, nariz entupido, corrimento nasal, espirro, tosse crônica, dor de garganta, aftas, língua e gengiva inchadas ou com coloração anormal, acne, perda de cabelo, erupções cutâneas, vermelhidão na pele, coração com taquicardia ou com batidas irregulares, dor no peito, falta de fôlego, asma ou bronquite, diarreia ou constipação, abdômen inchado ou distendido; azia, dores musculares, artrite/artrose.

Adicionalmente, foram elaboradas 10 fichas de orientações nutricionais para avaliar: qualidade alimentar; perda de peso; alimentação vegetariana; lista de substituição de alimentos, ácido úrico e COVID-19, entre outras avaliações que foram realizadas. Todos os materiais produzidos foram arquivados para futuramente traçar o perfil da população que foi assistida.

Figura 3: Imagens ilustrativas de 8 das 10 fichas de orientação nutricional, todas do projeto de extensão Nutrição em Ação, Universidade Federal Fluminense, 2020-2021.



Fonte: Autoria própria, com base no que foi elaborado pela equipe do projeto “Nutrição em Ação”.

Os principais objetivos do teleatendimento visavam a melhoria dos hábitos alimentares e a perda de peso, levando em consideração dificuldades individuais tais como relato de compulsão alimentar, dificuldade de aderir a orientações para uma alimentação saudável, presença de doenças crônicas não transmissíveis e patologias relacionadas à alimentação.

Figura 4: Imagens ilustrativas de 4 dos 6 teleatendimentos online, de orientação nutricional, realizados na plataforma “*google meet*”, do projeto de extensão Nutrição em Ação, Universidade Federal Fluminense, 2020-2021.



Fonte: Autoria própria, com base no que foi elaborado pela equipe do projeto “Nutrição em Ação”.

O *site* desenvolvido para esse projeto possibilitou a divulgação de orientações nutricionais e de informações sobre alimentação adequada para todas as idades, livros digitais para *download*, anexação de guias alimentares divulgados pelo Ministério da Saúde, receitas saudáveis, agendamento de consulta, apresentação dos membros da equipe e, além disso, a explicação quanto às formas de se fazer contato com a equipe do projeto.

Figura 5: Imagem ilustrativas da página inicial do site desenvolvido do projeto de extensão *Nutrição em Ação*, Universidade Federal Fluminense, 2020-2021.



Fonte: Autoria própria, com base no que foi elaborado pela equipe do projeto Nutrição em Ação.

4. Discussão

As redes sociais e o incentivo ao trabalho remoto possibilitaram a execução do presente projeto de extensão diante da necessidade do isolamento social durante a pandemia do COVID19, possibilitando a obtenção de resultados relevantes e inovadores no campo da educação nutricional, tanto para a comunidade acadêmica quanto para a população não acadêmica.

Resultados semelhantes aos encontrados neste estudo foram observados no artigo de Silva et al. (2021), que mostraram a possibilidade de se ampliar, por meio de mídias sociais, a divulgação de informações para a educação nutricional, e evidenciaram a necessidade de se discutir cada vez mais os assuntos relacionados à temática da alimentação adequada. Os autores descreveram que o uso das redes sociais pode e deve servir para a discussão de temas diversos em razão do alcance que se pode atingir junto aos usuários, assim amplificando de forma muito satisfatória a transmissão do conhecimento gerado nas universidades; além disso, ao analisar as interações que se deram por meio de curtidas, comentários e compartilhamentos em cada conteúdo, eles concluíram que os resultados foram muito úteis, tendo alcançado 392 seguidores no Instagram e 389 no Facebook em seu perfil, “@entendendoaobesidade”. Cabe salientar que as redes sociais utilizadas pelo projeto — o *Instagram* e o *Facebook* — foram de fundamental importância, já que essas ferramentas permitiram a disponibilização de conteúdo para o público de um modo geral e a possibilidade de interação com esse público por meio das *postagens* e *stories* (Silva et al. 2021).

Entretanto, o estudo realizado por Silva (2016) observou que as redes sociais da área da saúde possuem número de seguidores menor se comparado ao de empresas de *Fast Food*. Tal fato corrobora a relevância do presente artigo, pois, segundo a literatura, é necessário que a orientação nutricional adequada seja propagada mais intensamente, pois as mídias e plataformas digitais não são mais apenas mediadores ou espaços à parte do cotidiano: elas integram a vida e têm atores sociais importantes, que participam ativamente das ações do dia a dia (França & Magnago, 2019).

Vale ressaltar que a população no Brasil está integrada ao uso de redes sociais como fonte de informação. Segundo o IBGE, de 2018 a 2019, a Internet foi utilizada por 82,7% dos domicílios brasileiros (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2021). Diante desses dados, certos autores relatam a preocupação necessária quanto à qualidade das informações veiculadas

nessa forma de ensino-aprendizagem, principalmente nas redes sociais (Çetinkaia & Sert, 2021). Nesse sentido, o projeto “Nutrição em Ação”, da Universidade Federal Fluminense (UFF), surge como ferramenta de disseminação do conhecimento científico fundamentado, seguro e acessível, ressaltando sua importância no atual contexto pandêmico.

Em nossa ação de extensão foram desenvolvidas postagens com temas diversos, informando sobre a alimentação de adultos, crianças e gestantes, e sobre as características dos alimentos, tendo o *Instagram* sido utilizado como ferramenta para a disseminação de informações, com um alcance de 136 seguidores, de abril a setembro de 2021, no @nutricao.acao.uff. Frente aos perfis no Instagram que podem disseminar *fake news* e orientações sem base científica, a divulgação de informações fidedignas sobre orientação nutricional pelo projeto nos meios de comunicação é uma atitude útil para promover conhecimento e oferecer autonomia ao indivíduo no sentido de incentivá-lo a ser atuante e protagonista da sua própria qualidade alimentar.

No estudo de Gomes et al. (2017), que analisou perfis no Instagram e abordava conteúdo sobre nutrição esportiva, foi concluído que a maioria das páginas não relata informações sobre a qualificação profissional dos seus criadores, e que os perfis criados por profissionais capacitados para realizar educação nutricional eram minoria. Assim, esses perfis podem representar perigo no que se refere à veiculação de informações equivocadas para o público não acadêmico, o qual poderá ser negativamente influenciado, chegando inclusive a desenvolver transtornos de ordem alimentar (Gomes et al., 2017).

Santos et al. (2016) apontam que as universidades têm responsabilidade para com a sociedade, e que as ações de extensão reforçam o engajamento da troca de conhecimentos entre as instituições de ensino superior e a população, proporcionando, assim, uma formação mais qualificada para os discentes que ensinam e transmitem conhecimento da sala de aula. Nesse contexto, enquanto projeto de extensão universitária, as postagens nas mídias digitais da presente atividade de extensão parecem ter atingido o objetivo principal do trabalho, pois disseminaram conhecimentos sobre saúde nutricional para a população e, ainda, possivelmente auxiliaram na promoção da saúde durante o período da pandemia, percebida por meio das interações ocorridas nos conteúdos.

Adicionalmente, considerando-se as particularidades de diferentes patologias, os materiais apresentados nas orientações nutricionais destinados à alimentação saudável também podem ter sido uma ação benéfica de prevenção e tratamento, além de ter contribuído para o bem-estar físico e mental dos seguidores e não acadêmicos, público que participou das teleconsultas, alunos e demais envolvidos neste projeto, pois a alimentação é um fator de risco modificável e praticar um padrão alimentar saudável pode promover melhorias na qualidade de vida (Ministério da Saúde, 2020).

Ademais, a elaboração de um formulário de anamnese para as teleconsultas, realizada pela equipe do presente projeto, contribuiu para direcionar a orientação nutricional do indivíduo com mais segurança e clareza, priorizando suas necessidades, dificuldades e enfermidades, pois possibilitou prévia avaliação clínica. Como Callejon e Paternez (2008) afirmam, a adoção de uma alimentação balanceada individualizada para a necessidade de cada paciente é uma das principais medidas a serem preconizadas para indivíduos com doenças crônicas.

Entendemos que a orientação da alimentação deve sempre atender às características individuais, socioeconômicas e culturais de cada pessoa. E, nessa linha, o teleatendimento com aconselhamento nutricional pode ser útil para oferecer melhor planejamento dietético e maior adesão às orientações propostas.

5. Considerações Finais

Em tempos de isolamento social, devido à COVID-19, as ações de extensão de saúde realizadas por meio da disseminação de informações por mídias sociais podem ser consideradas uma estratégia útil, segura e acessível para a população. Nesse sentido, este projeto de extensão universitária foi relevante socialmente, pois, por meio da transmissão de conhecimentos sobre um assunto tão importante, beneficiou uma parcela significativa da comunidade acadêmica — inclusive no que diz respeito aos alunos da enfermagem — e não acadêmica, atingindo mais de uma centena de seguidores, sem infringir as medidas protetivas

recomendadas pelas autoridades de saúde e do governo. Assim, consideramos inegável a inserção das universidades às redes sociais por meio de projetos de extensão e ensino.

Após meses de postagens sobre diversos conteúdos que envolveram o tema “qualidade alimentar”, observou-se a necessidade de ampliar as informações abordadas e discutir cada vez mais assuntos relacionados a essa temática. Sugerimos que projetos semelhantes sejam realizados para que haja maior divulgação de conteúdos fidedignos e confiáveis. Incentivamos também a realização de aconselhamentos em educação em saúde e nutrição para as comunidades, de forma *online*, a exemplo de como foi feito no presente estudo, tendo em vista a necessidade de se fornecer e de se receber informação fidedigna.

Ações de orientações na área de nutrição possibilitam o conhecimento sobre o valor de uma alimentação saudável, alcançada com poucos recursos; conscientiza sobre o valor nutritivo dos alimentos, que devem ser ingeridos diariamente e podem ser de fácil aquisição e manejo; e viabiliza o consumo de um cardápio variado, saboroso, nutritivo e prazeroso. Portanto, consideramos que a orientação sobre alimentação adequada, por meio do Instagram, e, talvez, por outros meios de comunicação digitais, além de teleconsultas, pode compor o escopo de ações de extensão universitária, sendo extremamente relevante também diante da quantidade de *fake news* e orientações que, nesses meios, divergem da literatura científica adequada e atual.

Referências

- Alves, W., Pimenta, D. N., & Antunes, M. N. (2021). Cenas discursivas da pandemia de COVID-19: o discurso sobre o isolamento social na imprensa. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, 15(1). <https://doi.org/10.29397/reciis.v15i1.2204>
- Araújo, M., Ciconelli, R. M., & Pedrosa, M. C. (2010). Redes sociais: uma proposta para o estudo do comportamento alimentar no planejamento e execução de programas educativos. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 39(4), 87-94. Recuperado de <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/838.pdf>
- Arruda, E. P. (2020). Educação remota emergencial: elementos para políticas públicas na educação brasileira em tempos de COVID-19. *Em Rede - Revista de Educação a Distância*, 7(1), 257–275. <https://doi.org/10.53628/emrede.v7.1.621>
- Bacich, L., & Moran, J. (2018). Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática. *Penso Editora*
- Barros, A. d. J. P., & Lehfeld, N. A. d. S. (1990). Projeto de pesquisa: propostas metodológicas. *Vozes*.
- Bortolini, G. A., Oliveira, T. F. V., Silva, S. A., Santin, R. C., Medeiros, O. L., Spaniol, A. M., Pires, A. C. L., Alves, M. F. M., & Faller, L.A. (2020). Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44, 1. <https://doi.org/10.26633/rpsp.2020.39>
- Cordeiro, K. M. D. A. (2020). O Impacto da Pandemia na Educação: A Utilização da Tecnologia como Ferramenta de Ensino. <http://oscardien.myoscar.fr/jspui/handle/prefix/1157>
- Ministério da Saúde. (2016). Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. *Universidade Federal de Minas Gerais*.
- Ministério da Saúde. (2014). Guia alimentar para a população brasileira. Secretaria de Atenção à Saúde. *Departamento de Atenção Básica*.
- Ministério da Saúde. (2020). Recomendações de Alimentação e COVID-19. *Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde*.
- Ministério da Saúde (2020). Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. *Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis*.
- Callejon, K. S., & Paternez, A. C. A. C. (2008). Adesão ao tratamento nutricional por pacientes atendidos na clínica de nutrição docente-assistencial da universidade municipal de São Caetano do Sul (USCS). *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, (17).
- França, T., Rabello, E. T., & Magnago, C. (2019). As mídias e as plataformas digitais no campo da Educação Permanente em Saúde: debates e propostas. *Saúde em Debate*, 43(spe1), 106–115. <https://doi.org/10.1590/0103-11042019s109>
- Gomes, J. R. C., Pereira, J. P. d. C., Silva, T. P. P., Costa, R. G., & Sureira, T. M. (2017). Perfil de publicação sobre nutrição esportiva no aplicativo instagram. *Revista Ciência Plural*. <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/11058/8584>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2021). PNAD Contínua TIC 2019: a internet chega a 82,7% dos domicílios do país. *Estatísticas Sociais*. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/30521-pnad-continua-tic-2019-internet-chega-a-82-7-dos-domicilios-do-pais>
- Musse, J. D. O., Granjeiro, É. M., Peixoto, T. M., Silva, D. C. e., Almeida, T. R. O., Carvalho, T. B. d., Soares, I. M. S. C., & Silva, I. C. O. d. (2021). Extensão universitária e formação em saúde: experiências de um grupo tutorial do PET-Saúde Interprofissionalidade. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 12(1), 103–112. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2021v12i01.11637>

Santos, J. H. d. S., Rocha, B. F., & Passaglio, K. T. (2016). Extensão universitária e formação no ensino superior. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.36661/2358-0399.2016v7i1.3087>

Silva, L. M. C., Peixôto, V. E. V. T., Padela, N. F., Martelleto, G. K. S., Dallanora, S., Hagen, M. E. K., Ruybal, M. C. P. d. S., & Macedo, I. C. d. (2021). Emprego do Facebook e Instagram na Divulgação de Informações sobre a Temática da Obesidade e Comportamento Alimentar: Uma Exposição dos Resultados / The use of Facebook and Instagram to Disseminate Information on the Subject of Obesity: an Exposure of the Results. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 24890–24906. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-275>

Silva, K. P. d. C. (2016). Influência do marketing nutricional no consumo de suplementos em frequentadores de academias de são luís-ma. <https://rosario.ufma.br/jspui/handle/123456789/907>

Simões, M. O., Dumith, S. C., & Gonçalves, C. V. (2019). Recebimento de aconselhamento nutricional por adultos e idosos em um município do Sul do Brasil: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 22. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190060>

Soares, T. L. F. S., Santana, Í. S., & Comper, M. L. C. (2020). Ensino remoto na pandemia de COVID-19: lições aprendidas em um projeto de extensão universitário. *Dialogia*, (36), 35–48. <https://doi.org/10.5585/dialogia.n36.18396>

Vasconcelos, F.A.G., Machado, M. L., Medeiros, M. A. T., Neves, J. A., Recine, E., & Pasquim, E. M. (2019). Public policies of food and nutrition in Brazil: From Lula to Temer. *Revista de Nutrição*, 32. <https://doi.org/10.1590/1678-9865201932e180161>

Verthein, U. P., & Gaspar, M. C. M. P. (2021). Normativizando o comer: análise crítica de guias alimentares brasileiros e espanhóis no contexto da pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(4), 1429–1440. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021264.39522020>

Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Comportamentos de estilo de vida saudável de estudantes universitários e fatores relacionados. *Acta Paulista de Enfermagem*, 34. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021ao02942>