

ALIMENTAÇÃO E DCNT: INSIGHTS DE EXPERIÊNCIA ESCOLAR COM ADOLESCENTES

*Vitor Manuel Simões de Oliveira**
Cleany Vitoria da Silva
Vinicius Gabriel da Cruz Vieira
Gabriela Lima Teixeira
Maiara Monteiro de Castro
Yasmin Bueno Carvalho
Victoria Costa Barbosa
Ronnie Christian Ferreira Junior
Priscila Costa Silva
Delba Fonseca Santos

DOI: <https://doi.org/10.23901/1679-4605.2025v19n1p435-451>

RESUMO

Este trabalho relata os insights da experiência de estudantes de medicina em um projeto de extensão sobre hábitos de alimentação saudável e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) com adolescentes de uma escola pública de Minas Gerais. As atividades foram realizadas com 138 estudantes de 14 a 18 anos, matriculados no Ensino Médio. A estratégia de ensino e aprendizagem por metodologias ativas e as experiências nos módulos de Práticas de Integração, Ensino, Serviço e Comunidade (PIESC), atividades curriculares dos estudantes de medicina, favoreceram o planejamento das ações do projeto e a seleção do grupo-alvo. A aplicação de um diagnóstico participativo aos adolescentes com a pergunta norteadora "O que você mais gostaria de saber sobre alimentação saudável?" precedeu a dinâmica em sala de aula. As respostas obtidas foram divididas criticamente em grandes blocos, que orientaram a abordagem do tema e a elaboração de um material educativo. A dinâmica cumpriu seu objetivo ao dialogar e problematizar conceitos, além de incentivar a criatividade e a comunicação dos adolescentes por meio de atividades interativas. A interação comunitária permitiu que os estudantes elaborassem insights sobre a extensão universitária e a importância de sua curricularização para a qualidade da formação médica, com base na análise do Projeto Pedagógico do curso. As DCNT podem ser prevenidas e até tratadas quando associadas a uma alimentação saudável, sendo importante que os adolescentes entendam a influência de suas escolhas

* Graduando em Medicina pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM. Foi Diretor Científico do Centro Acadêmico Livre de Medicina Dr. Juscelino Kubitschek (CALMED-JK), presidente do Conselho de Ligas da FAMED e presidente da Liga Acadêmica de Habilidades Médicas (LAHMED). Desenvolveu pesquisas na área de saúde mental da população idosa e sobre o perfil epidemiológico de cirurgias gineco-obstétricas. Possui interesse pela área de Clínica médica, Urgência e Emergência, Psiquiatria e Educação Médica, realizando atividades extracurriculares correlacionadas nos três eixos do tripé acadêmico - ensino, pesquisa e extensão. Contato: vitor.simoed@ufvjm.edu.br

em suas saúdes e qualidades de vida, a curto e a médio-longo prazo. O trabalho evidenciou, ainda, a necessidade de uma educação alimentar e nutricional continuada nas escolas para a promoção da saúde e como a universidade se torna um agente imperioso nessa relação.

Palavras-chave: Estudantes de Medicina. Educação Médica. Adolescentes. Alimentação Saudável. Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

EATING HABITS AND NCDs: INSIGHTS FROM A SCHOOL EXPERIENCE WITH ADOLESCENTS

ABSTRACT

This work reports on the insights gained from the experience of medical students in an extension project concerning healthy eating habits and chronic noncommunicable diseases (NCDs), undertaken with adolescents from a public school in Minas Gerais state, Brazil. The activities involved 138 high school students aged between 14 and 18. The teaching and learning strategy using active methodologies and experiences from the Integration Practices, Teaching, Service, and Community (PIESC) modules, included in the curricular activities of the medical students, facilitated the planning of project actions and the selection of the target group. The classroom activities were preceded by application of a participatory diagnosis to the adolescents, with the guiding question "What would you like to know more about healthy eating?". The responses obtained were critically divided into large blocks that guided the approach to the topic and the development of educational material. The interactive activities achieved the objectives of engaging in dialogue, problematizing concepts, and encouraging the creativity and communication of the adolescents. Community interaction enabled the students to obtain insights into university extension and the importance of its inclusion in the medical curriculum, based on analysis of the Pedagogical Project of the course. Chronic NCDs can be prevented and even treated when associated with healthy eating, so it is important for adolescents to understand the effects of their choices on their health and quality of life in the short and long terms. The work also highlighted the need for ongoing dietary and nutritional education in schools, to promote health, as well as the crucial role played by the university in this context.

Keywords: Medical Students. Medical Education. Adolescent. Healthy Diet. Chronic Noncommunicable Diseases.

ALIMENTACIÓN Y ECNT: INSIGHTS DE LA EXPERIENCIA ESCOLAR CON ADOLESCENTES

RESUMEN

Este trabajo relata las percepciones de la experiencia de los estudiantes de medicina en un proyecto de extensión sobre hábitos de alimentación saludable y Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) con adolescentes de una escuela pública de Minas Gerais, Brasil. Las actividades se llevaron a cabo con 138 estudiantes de 14 a 18 años matriculados en la educación secundaria. La estrategia de enseñanza y aprendizaje mediante metodologías activas y las experiencias en los módulos de Prácticas de Integración, Enseñanza, Servicio y Comunidad (PIESC), actividades curriculares de los estudiantes de medicina,

436

favorecieron la planificación de las acciones del proyecto y la selección del grupo objetivo. La aplicación de un diagnóstico participativo a los adolescentes con la pregunta orientadora "¿Qué te gustaría saber más sobre alimentación saludable?" precedió a la dinámica en el aula. Las respuestas obtenidas se dividieron críticamente en bloques grandes que guiaron el enfoque del tema y la elaboración de material educativo. La dinámica cumplió su objetivo al dialogar y problematizar conceptos, además de fomentar la creatividad y la comunicación de los adolescentes a través de actividades interactivas. La interacción comunitaria permitió a los estudiantes desarrollar percepciones sobre la extensión universitaria y la importancia de su inclusión en la estructura curricular para la calidad de la formación médica, basándose en el análisis del Proyecto Pedagógico de la carrera. Las ECNT pueden prevenirse e incluso tratarse cuando se asocian con una alimentación saludable, siendo importante que los adolescentes comprendan la influencia de sus elecciones en su salud y calidad de vida a corto y a largo plazo. El trabajo también destacó la necesidad de una educación alimentaria y nutricional continua en las escuelas para la promoción de la salud, y la universidad se convierte en un agente imperativo en esta conexión.

Palabras clave: Estudiantes de Medicina. Educación Médica. Adolescentes. Dieta Saludable. Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

INTRODUÇÃO

A escola tem como objetivo de ensino a formação humana, tendo como ponto de partida o reconhecimento das necessidades das pessoas e da sociedade. É um espaço de construção de saberes e a saúde deve ser compreendida como um dos temas de aprendizagem, podendo ser trabalhada em conjunto com a grade normatizada e, assim, atuar na promoção da saúde (Rumor *et al.*, 2022).

A promoção da saúde redirecionou as políticas do Sistema Único de Saúde (SUS), com a regulamentação da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Esta política reafirma a importância intersectorial da promoção da qualidade de vida e da prevenção dos riscos à saúde quanto aos modos de viver, às condições de trabalho, à habitação, ao ambiente, à educação, ao lazer, à cultura e ao acesso a bens e serviços essenciais (Malta *et al.*, 2018).

A formação de profissionais da saúde com abordagem multidisciplinar é prevista nas diretrizes curriculares, como a prática da promoção da saúde. O projeto pedagógico da Faculdade de Medicina da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM tem como referencial a PNPS nos módulos de Práticas de Integração Ensino, Serviço e Comunidade (PIESC I, II, III e IV). Como um dos pilares das metodologias ativas, o PIESC integra os estudantes aos professores e profissionais do serviço de saúde e educação (UFVJM, 2017), possibilitando-lhes um contato direto com a comunidade e a mediação de parcerias entre as escolas e a Atenção Primária à Saúde (APS), como o Programa Saúde na Escola (PSE) (Brasil, 2015; Lopes; Nogueira; Rocha *et al.*, 2018).

Dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional de 2020 revelaram que 31,9% dos adolescentes estavam acima do peso e destes, 11,96% com obesidade (Brasil, 2021b). Com resultados semelhantes, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 mostrou que, entre adolescentes com idade entre 15 e 17 anos, o excesso de peso prevaleceu em 19,4%, sendo que destes, 6,7% apresentavam obesidade (IBGE, 2020).

Essa situação ainda associa-se a um agravante nutricional, uma vez que para a população brasileira, a dieta está abaixo do ideal, rica em carnes vermelhas e sódio, e pobre em grãos integrais (Machado *et al.*, 2022).

A alimentação é um fator decisivo para a saúde e influencia diretamente no bem-estar físico e psicológico dos indivíduos. A alimentação saudável pressupõe ser completa, variada, equilibrada e com calorias adequadas. Os valores energéticos médios para adultos saudáveis variam entre 1.800 e 2.500 quilocalorias, valores que dependem do estilo de vida (Reyes *et al.*, 2023).

Durante os módulos de PIESC, em especial o PIESC III e IV, os estudantes desenvolvem ações de promoção da saúde, com parceria com a Atenção Primária à Saúde (APS) e com as escolas do município (UFVJM, 2017). Esta abordagem inclui os conceitos e fundamentos da Promoção da Alimentação Saudável (PAS) de acordo com Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), bem como os da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) (Dallacosta *et al.*, 2022). Neste período de ensino e aprendizagem, as atividades de promoção da saúde proporcionam o desenvolvimento de habilidades como o pensamento crítico e reflexivo, a comunicação, o trabalho em equipe multidisciplinar, a liderança, o diálogo e a tomada de decisões (Rodrigues *et al.*, 2023).

Este trabalho teve como objetivo relatar os insights da experiência de estudantes de medicina ao realizarem um projeto de extensão sobre hábitos de alimentação saudável e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) com adolescentes no ambiente escolar. Além disso, tem como intuito abrir discussões para a curricularização da extensão universitária como parte da formação médica.

MÉTODOS

Procedimentos metodológicos

Relato de experiência (Marconi; Lakatos, 2017) de 3 encontros sobre alimentação saudável e DCNT desenvolvidos com 138 estudantes de 14 a 18 anos, dispostos em 6 turmas do Ensino Médio de uma escola pública, entre setembro e novembro de 2023.

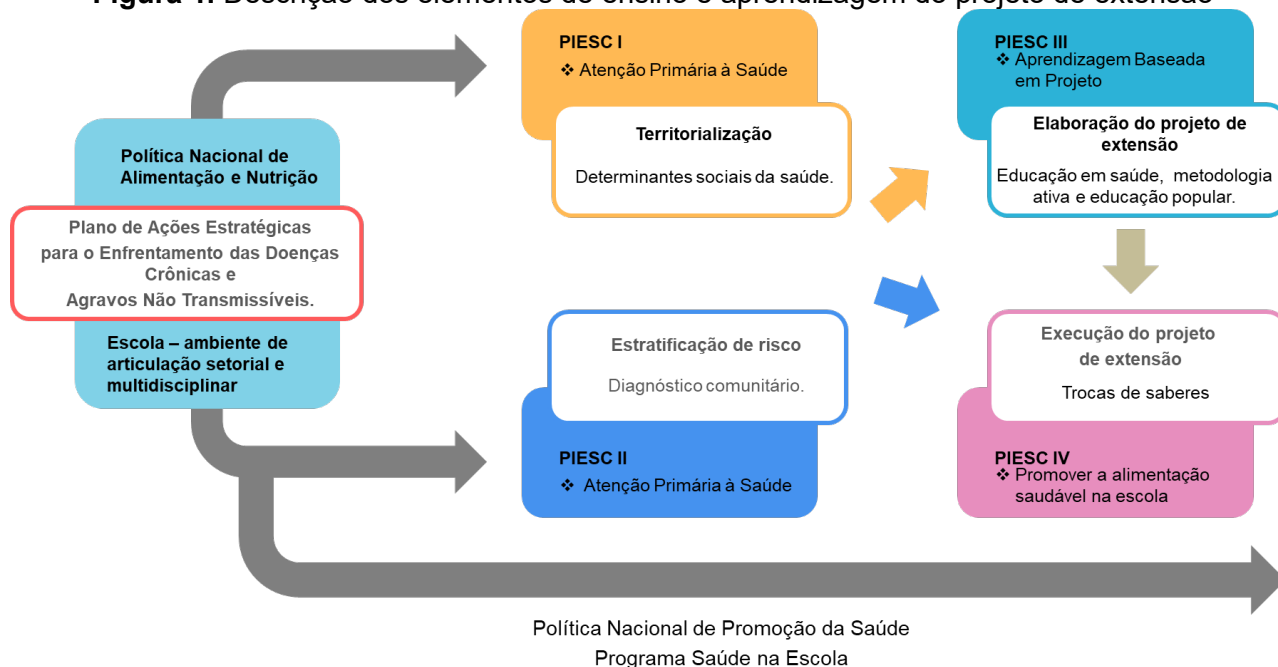
Optou-se pelas Dinâmicas e Atividades Lúdicas como recursos pedagógicos, que permitiram a participação dos adolescentes. Os estudantes de medicina foram os mediadores e organizaram a disposição dos participantes. Ofereceu-se um espaço de construção do conhecimento, tendo o lúdico como recurso metodológico e estratégico de comunicação (IFF, 2023; Brasil, 2007).

As dinâmicas foram realizadas por nove graduandos em medicina, com supervisão da professora responsável pelo módulo Práticas de Integração Ensino, Serviço e Comunidade, PIESC IV, que tiveram como objetivos: a) desenvolver ações de prevenção e promoção da saúde entre os adolescentes; b) disseminar conhecimento científico sobre alimentação saudável e c) oferecer um espaço de implementação da curricularização aos estudantes de medicina.

Este projeto foi realizado em consonância com questões de saúde pública relevantes à escola e aos adolescentes. Ensino e aprendizagem condizentes com o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (2021-2030) reforçam a importância dos cuidados de saúde primários baseados na comunidade para a prevenção das DCNT (Brasil, 2021a).

O tema da alimentação saudável emergiu de demandas colhidas e da consciência sobre a prevalência das DCNT na comunidade durante as aulas práticas dos módulos de PIESC, que ocorreram na atenção primária à saúde. Além disso, o conhecimento dos estudantes acerca do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) permitiu a orientação da temática, cujo alinhamento priorizou o PSE e a APS na promoção de hábitos saudáveis. A escolha da escola surgiu a partir de parcerias bem sucedidas em momentos anteriores, durante a execução dos grupos operativos que ocorrem em aulas práticas dos PIESC II e III (Figura 1).

Figura 1. Descrição dos elementos de ensino e aprendizagem do projeto de extensão



Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.

Cenário das atividades

As dinâmicas foram realizadas em uma escola estadual situada na região central de um município no interior de Minas Gerais, com 382 estudantes matriculados, sendo 138, de 14 a 18 anos de idade, matriculados no Ensino Médio. A escola oferece turmas desde o 6º ano do Ensino Fundamental II até o 3º ano do Ensino Médio.

A escola adota um modelo de ensino integral que trabalha em uma perspectiva de valorização do adolescente em contribuir com a promoção da alimentação saudável. Incorpora também os objetivos educacionais previstos pela Secretaria de Estado de Educação (SEE-MG), com ênfase nos componentes sociais, afetivos e psicomotores, abrindo espaço para atividades extensionistas que preconizam a capacitação para o protagonismo estudantil (SEE-MG, 2023).

O município em que a escola se localiza, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, possui uma população estimada de 47.702 habitantes, sob uma densidade demográfica de 12,26 habitantes por quilômetro quadrado. A escolarização de 6 a 14 anos é de 97,8%, com 6.029 alunos matriculados no Ensino Fundamental e 1.986 alunos matriculados no Ensino Médio (IBGE, 2023).

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nos dois primeiros anos do curso de medicina (módulos PIESC I, II, III e IV), as atividades práticas ocorrem nas unidades básicas de saúde do município. Entre os trabalhos acadêmicos dos PIESC I e II, os estudantes realizaram a territorialização, estratificação de risco, diagnóstico rápido e visitas domiciliares. O planejamento do projeto de extensão ocorreu no PIESC III e a execução, no módulo PIESC IV. Essas atividades contribuem para que os futuros médicos possam se preparar para enfrentar os desafios que envolvem as DCNT na APS e são consolidadas por meio do ensino e aprendizagem do projeto pedagógico (Barss et al., 2008; Khalid et al., 2023).

Planejamento das dinâmicas sobre alimentação saudável

No dia 25 de setembro de 2023, iniciou-se o planejamento das dinâmicas, cujas etapas foram: a) a identificação da população-alvo quanto ao número de adolescentes e a idade; b) análise dos recursos materiais, estruturais e humanos disponíveis para a atividade; c) seleção dos conteúdos a serem abordados e da estratégia pedagógica a ser utilizada; e d) elaboração da cartilha.

Os conteúdos foram divididos em: a) conceitos e fundamentos da alimentação saudável por meio da classificação dos alimentos; b) quantidades de açúcares, sódio e gorduras presentes nos diferentes alimentos ultraprocessados mais consumidos por adolescentes; c) consequências a curto, médio e longo prazo do consumo de alimentos ultraprocessados associado ao sedentarismo; d) conceitos e fundamentos das DCNT e como podem afetar a qualidade de vida; e) dados epidemiológicos da Hipertensão Arterial, Diabetes Mellitus, dislipidemias e obesidade nas populações jovens e geral do Brasil e f) dez passos para uma alimentação saudável. Estabeleceu-se a abordagem problematizadora centrada no adolescente, seguindo os preceitos da educação libertadora de Freire (Silva; Santos; Gehlen, 2023).

Etapas 1. Acordos com a escola

Ocorreu a recepção da equipe de estudantes por representantes da escola e a apresentação dos recursos materiais e estruturais disponíveis para as dinâmicas. Na sequência, foram feitos acordos sobre o horário adequado, as turmas disponíveis para a atividade e a ordem de execução, para evitar interrupção de atividades didático-pedagógicas, horários de alimentação e recreação. Definiu-se, portanto, que a atividade seria realizada com as turmas de 1º ao 3º ano do Ensino Médio.

Etapas 2. Realização do diagnóstico participativo

Os estudantes de medicina foram divididos em três equipes que iniciaram as atividades do projeto por meio de um diagnóstico participativo. Foi uma estratégia de comunicação que permitiu incluir as perspectivas dos participantes e reconhecer os conhecimentos da população (Brasil et al., 2020; FLACSO Brasil, 2021). A direção da escola selecionou seis turmas do Ensino Médio para responderem a pergunta norteadora “O que você mais gostaria de saber sobre alimentação saudável?”.

As equipes recolheram em torno de 115 respostas e as organizaram em eixos: alimentação saudável (53 respostas), respostas sobre alimentos específicos (19 respostas), alimentação e doenças (16 respostas), exercício físico e hipertrofia (12 respostas), alimentação e perda de peso (9 respostas), consumo de água (6 respostas). Foram selecionadas 70 perguntas a partir dos critérios de maior frequência e melhor adequação ao objetivo do projeto, as quais nortearam a organização e o planejamento da cartilha utilizada como material educativo durante os encontros de educação em saúde.

Quanto aos recursos materiais, utilizou-se folhas de papel A4, pincel, caneta e papel semelhante ao *post-it*. Quanto ao recurso estrutural, a escola disponibilizou salas de aula para as atividades.

Etapa 3. Técnica de promoção da alimentação saudável

A cartilha foi um material informativo e educativo que expôs de forma leve e dinâmica o conteúdo sobre as principais dúvidas dos estudantes, contendo textos, imagens e ilustrações coloridas. O primeiro passo foi selecionar as perguntas do diagnóstico participativo que eram mais pertinentes ao tema “alimentação saudável e DCNT”; o segundo, a estruturação do roteiro da cartilha em seis grandes eixos temáticos; o terceiro, a busca sobre alimentação saudável e o processo saúde-doença em diferentes fontes bibliográficas; e o quarto, a compilação e o resumo das informações para o documento final.

A cartilha foi utilizada como estratégia de tecnologia educativa e elaborada com o objetivo de ampliar a comunicação em saúde, considerando a praticidade e a viabilidade de utilização. Os tópicos envolveram a definição de “Alimentação Saudável” e de “DCNT”, a classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar e dicas para a adoção de uma alimentação saudável. Grande parte da cartilha conteve a descrição das principais DCNT (diabetes, dislipidemias, hipertensão arterial sistêmica e obesidade) e explicações sobre algumas dúvidas colhidas na etapa do diagnóstico participativo: importância da atividade física regular associada à alimentação, consumo diário de água, câncer e alimentação saudável, mitos sobre a nutrição esportiva, enxaqueca e alimentação, doenças gastrointestinais e higiene alimentar.

A cartilha é um material de consulta que permite ampla disseminação de conteúdos referentes à alimentação saudável, aumentando o entendimento do público-alvo. São utilizadas para a promoção de saúde e buscam a aproximação entre a ciência e o público leigo, utilizando estratégias como imagens e recursos gráficos que facilitem a compreensão do tema, bem como apresentação didática das informações, com frases curtas e vocabulário de senso comum (Pereira; Gonçalves; Pinho, 2023).

O material didático foi distribuído em formato eletrônico, e uma cópia impressa foi distribuída durante a atividade *in loco*.

Etapa 4. Desenvolvimento das atividades e dinâmicas

As atividades e dinâmicas foram desenvolvidas com o propósito de estabelecer um diálogo, problematizar conceitos e estimular a criatividade e a comunicação, que fazem parte dos objetivos do projeto. Com isso, incentivou-se o desenvolvimento de um pensamento crítico-reflexivo nos adolescentes, que vai além do aspecto teórico, com capacidade de refletir sobre a alimentação saudável e mudanças de hábitos alimentares.

Para estimular a participação consciente dos estudantes e dar suporte educativo, as dinâmicas tiveram como passos bem definidos o planejamento (Figura 2) e a ação, com a a) apresentação oral de conceitos e fundamentos sobre DCNT e fatores de risco modificáveis; b) classificação dos alimentos segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (Brasil, 2014) c) exemplos visuais das quantidades de açúcar, sódio e gordura presentes em refrigerante, macarrão instantâneo e biscoito recheado; d) perguntas de verdadeiro ou falso; e) simulação de casos clínicos comuns na atenção primária envolvendo as DCNT; e que finalizou com a f) premiação dos alunos que participaram da dinâmica dos casos clínicos (FIGURA 3).

Figura 2. Organização e planejamento de recursos para a dinâmica na escola



Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.

Figura 3. Material didático e recursos utilizados com os adolescentes

A importância da alimentação saudável na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)

Bora aprender um pouco mais?

PERGUNTAS DE VERDADEIRO/FALSO

Câncer e diabetes são doenças crônicas não transmissíveis. Verdadeiro ou falso?
R: Verdadeiro

O queijo é um alimento processado. Verdadeiro ou falso?
R: Verdadeiro

A quantidade de sódio em dois pacotes de miojo é maior que a quantidade de sódio recomendada por dia pela organização mundial da saúde. Verdadeiro ou falso?
R: Verdadeiro

Você sabe quais são as DCNTs?

Diabetes mellitus, hipertensão arterial, obesidade, disfunção sexual, doenças cardiovasculares, doenças neurológicas e até o câncer são alguns exemplos. Ou seja, não podemos ignorar a importância de uma alimentação saudável para a saúde.

CASOS CLÍNICOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Felipe, um jovem muito atento à sua alimentação e que sabe da importância de realizar atividades físicas, preocupa-se se está ingerindo a quantidade de água diária recomendada. Coincidentemente, um grupo de alunos da universidade vai até a sua escola conversar sobre alimentação saudável e esclarece justamente essa dúvida. Felipe, que pesa 74kg, faz o cálculo que os alunos o ensinaram. Qual é o cálculo que Felipe deve fazer para saber a quantidade de água que precisa ingerir por dia?

Fonte: Elaborada pelos autores, 2023.

A extensão universitária revela-se como um modelo que dá ênfase aos valores humanos dos estudantes em formação, pautado na reflexão das experiências práticas e no desenvolvimento de uma consciência cidadã, reforçando a importância do processo de curricularização (Almeida; Barbosa, 2019).

A organização e o planejamento desta etapa têm como ponto forte a adoção de metodologias ativas nas dinâmicas, em especial o Problem-Based Learning (PBL), apoiado pelo projeto pedagógico do curso de Medicina. A metodologia estimula a autonomia, a tomada de decisão e o comprometimento com o aprendizado (UFVJM, 2017). Além disso, os módulos PIESC I, II, III e IV proporcionam o aprendizado por meio de experiências reais vivenciadas no ambiente de prática da APS. Essas experiências oferecem aos estudantes condições de solucionar os desafios advindos da prática real, promovendo mudanças para um modelo centrado no estudante, em direção a implementação das diretrizes curriculares (UFVJM, 2017; Assunção, 2021).

Etapa 5. Insights dos estudantes de medicina durante o projeto de extensão

Ao longo dos anos, a formação médica mudou de um ensino tradicional em sala de aula para a utilização de diferentes serviços de saúde e tecnologias inovadoras para satisfazer as necessidades e expectativas dos estudantes. A formação na APS proporcionou transformação da formação médica, com a superação do modelo biomédico por um modelo em que a determinação social do processo saúde-doença e os contextos socioeconômicos e culturais foram inseridos e fortalecidos no cuidado em saúde (Cavalli; Carvalho, 2022).

Durante o projeto, os extensionistas aprenderam sobre estratégias de promoção da alimentação saudável, comunicação e trabalho colaborativo. O contato direto com o corpo social permitiu o posicionamento crítico e a elaboração de insights (Quadro 1).

Quadro 1. Insights de estudantes de medicina como ensino e aprendizagem do projeto de extensão sobre alimentação saudável

(continua)

Pergunta	Insight
Qual é a sua compreensão sobre os cuidados primários, saúde pública, saúde coletiva e alimentação saudável?	1. A valorização da atenção básica, principalmente no eixo de promoção à saúde, diminui os encargos financeiros, logísticos e de cuidado sobre os outros níveis de atenção à saúde.
É importante o estudante de medicina ter conhecimento e hábitos de alimentação saudável para promover mudanças de fatores riscos para DCNT?	1. O profissional em formação é um agente influenciador na sociedade, de modo que seu posicionamento é valorizado. 2. O estilo de vida levado pelos universitários não costuma orientar-se por uma alimentação balanceada, muitas vezes por não visualização mais objetiva dos prejuízos dessa prática.
Um projeto de extensão sobre alimentação saudável poderá contribuir para mudanças da prática médica sobre fatores modificáveis para DCNT?	1. Associar a alimentação ao desenvolvimento de DCNT muda o foco da prática médica para a valorização da promoção à saúde.
Como o projeto de extensão conecta os adolescentes para refletir sobre alimentação saudável?	1. Adolescentes criam uma consciência sobre a influência da alimentação na saúde. 2. Representar a quantidade de açúcar, gordura e sal ajuda os adolescentes a entenderem os problemas de uma alimentação desbalanceada.
Qual é sua compreensão do engajamento dos estudantes e da escola como responsáveis pela alimentação saudável? (Comunidade).	1. Nota-se um grande engajamento social, inicialmente por uma cultura estética muito disseminada, e posteriormente pela obtenção de um senso de responsabilidade pelos próprios hábitos de vida, instigado pela intervenção.
É importante conhecer e interpretar as informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos e bebidas?	1. A partir da capacitação, o estudante se torna responsável pela própria alimentação mediante a interpretação dos rótulos, o que permite ao indivíduo julgar e escolher as substituições mais saudáveis.
Durante o envolvimento com a escola, foi possível observar alguma experiência que integrou os cuidados primários e de saúde pública?	1. O projeto permite o desenvolvimento de habilidades sociais, como adequação de linguagem, controle de nervosismo e posicionamento de autoridade. 2. As atividades aproximam a faculdade da realidade dos estudantes de escola pública, facilitando que a universidade seja almejada por eles. 3. Essa aproximação permitiu aos estudantes sanarem dúvidas básicas e protagonizarem seu processo saúde-doença.

Quadro 1. Insights de estudantes de medicina como ensino e aprendizagem do projeto de extensão sobre alimentação saudável

(conclusão)

Pergunta	Insight
Como você estudante de medicina interpreta a experiência de integração entre a universidade e a escola para trabalhar este tema?	1. O projeto permite uma troca de conhecimentos entre os estudantes da escola e universidade, aumentando o engajamento no tema.
Quais são suas reflexões como membro do projeto de extensão e como responsável pela promoção da alimentação saudável?	1. A população ainda desconhece os reais riscos da alimentação desbalanceada. 2. A população carece entender o mecanismo fisiopatológico, em linguagem simples, da associação entre alimentos e doenças. 3. Representar as quantidades nutricionais expostas nos rótulos facilita a compreensão da comunidade.
Como a promoção da alimentação saudável se insere no contexto de curricularização da extensão?	1. O projeto pedagógico tem pouco enfoque na promoção da alimentação saudável no processo saúde-doença. A curricularização da extensão permite a inserção ativa desse tema na formação médica, a nível da atenção primária.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Etapa 6. Reforçar o conhecimento e agradecimento

Ao finalizar as ações de extensão, os estudantes de medicina ressaltaram a importância dos adolescentes repassarem os aprendizados aos colegas e aos adultos, incentivando o papel de multiplicadores de conhecimento entre os pares e a família. Por fim, a despedida ocorreu com a premiação dos adolescentes mais participativos durante a etapa de casos clínicos da dinâmica e o reforço da importância do desenvolvimento de hábitos de alimentação saudável em casa.

DISCUSSÃO

Este trabalho apresentou reflexões no âmbito da formação médica para a promoção da alimentação saudável, a qual se encontra em processo de curricularização da extensão. A atuação ativa dos estudantes de medicina resultou na elaboração de insights que podem contribuir para a implementação dos eixos ensino, pesquisa e extensão, que vão de encontro com as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) e a interlocução entre os setores de saúde e educação por meio do Programa Saúde na Escola (*Fernandes et al., 2022*).

Durante este trabalho, ocorreu o desenvolvimento de habilidades sociais fundamentais à formação médica. Aspectos como adequação de linguagem, controle de nervosismo e posicionamento de autoridade foram aplicados nas ações práticas. De acordo com o novo consenso da Associação Brasileira de Educação Médica, a comunicação deve ser implementada de forma longitudinal no curso de Medicina, visando uma formação que considere as diversas dimensões biológicas, sociais, étnico-raciais, ambientais e políticas, que são fundamentais à integralidade do atendimento em saúde. O consenso preconiza

ainda a abordagem de temas transversais, de políticas públicas e de ações estratégicas para a educação e a saúde (Grosseman *et al.*, 2022).

Durante os módulos do PIESC, os estudantes observaram a necessidade de uma educação continuada como um dos pilares da promoção à saúde dentro da Atenção Primária. Logo, a comunicação efetiva torna-se uma habilidade a ser desenvolvida durante a graduação e, portanto, a ser contemplada no Plano Pedagógico dos Cursos de Medicina.

O processo de promoção de saúde envolve a educação contínua da população para que essa assuma a responsabilidade consciente sobre o processo saúde-doença. Ao abrirem um espaço para o diálogo, os adolescentes puderam sanar diversas dúvidas a respeito de suas alimentações e relatar experiências de familiares que conviviam com as DCNT. Esse ambiente de troca foi essencial para que o projeto cumprisse seu objetivo informativo e integrador. Associar as informações levadas pelos universitários ao cotidiano desses alunos favoreceu a interação grupal. Evidências apontam hábitos alimentares pouco saudáveis na adolescência, com uma dieta rica em gorduras, açúcares e sódio, e com pequena participação de frutas e hortaliças. A promoção da saúde na adolescência envolve uma intervenção que promova práticas alimentares saudáveis e o enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais nessa faixa etária (Lopes *et al.*, 2021).

Embora haja maior associação das DCNT com a senilidade, a susceptibilidade dos adolescentes à alimentação desbalanceada, focada em alimentos ultraprocessados, vulnerabilizam esse grupo à essas doenças. Investir na educação desses é atuar na promoção da saúde no ambiente comunitário. A literatura mostra lacunas de conhecimento sobre o que são ultraprocessados (Gomes *et al.*, 2023). Ao compreenderem a associação entre a alimentação e o processo saúde-doença, os adolescentes racionalizam suas escolhas alimentares e, em segundo momento, levam os conhecimentos adquiridos para além do ambiente escolar, disseminando informações baseadas em evidências. Estudo realizado por Pereira, Pereira e Angelis-Pereira (2017) mostrou a necessidade de investimento em atividades relacionadas à educação alimentar e nutricional de adolescentes no ambiente escolar, de forma integrada com a família e comunidade (Pereira; Pereira; Angelis-Pereira *et al.*, 2017).

No que se refere à importância do acesso a informações, o rótulo é um importante instrumento para escolhas alimentares saudáveis. A composição nutricional dos alimentos, a contagem de calorias e os ingredientes facilitam a identificação de potenciais nocivos à saúde, mesmo que em alimentos aparentemente saudáveis. Porém, para o adequado entendimento e utilização das informações disponibilizadas, se destaca a educação alimentar e nutricional como ferramenta para o desenvolvimento de habilidades individuais necessárias à efetivação de uma alimentação adequada e saudável (Brasil, 2012). Os adolescentes devem ser capazes de associar, de forma simples e objetiva, as informações obtidas ao processo fisiopatológico, o que requer capacitação prévia.

Os estudantes estruturaram o projeto de extensão longitudinalmente entre os módulos PIESC I, II, III e IV e esse foi potencializado pelo diagnóstico participativo. Esta estratégia se mostrou satisfatória para o desenvolvimento da participação democrática, de uma construção coletiva e do processo de escuta (Brasil *et al.*, 2020; FLACSO Brasil, 2021). Embora os avanços no ensino por meio das metodologias ativas, com reflexão das experiências vividas e do trabalho em equipe, é necessário investimento institucional de acompanhamento longitudinal dos estudantes e a consolidação do modelo (Almeida; Barbosa, 2019). Os projetos pedagógicos precisam de reformas com a adoção de novas

metodologias, promover mudanças e arranjo de novos temas amparados em processos participativos dos estudantes (Diehl *et al.*, 2023).

Por fim, o projeto de extensão permitiu uma aproximação entre a universidade e a escola pública. As atividades interativas, além de cumprirem seu papel informacional, promoveram um ambiente de troca de experiências e de realidades. Os adolescentes puderam interagir, indiretamente, com o ambiente de ensino superior e, também, almejar uma graduação. Desta forma, ao se aproximar da comunidade, se estabelece o papel social da universidade, contribuindo para a apresentação do ensino superior aos futuros acadêmicos em potencial e auxiliando suas escolhas profissionais (Arruda-Barbosa *et al.*, 2019).

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos evidenciaram a necessidade de uma educação alimentar e nutricional continuada, dentro do ambiente escolar, para a efetivação da promoção de saúde e a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Os adolescentes são um importante grupo alvo para as práticas educativas extensionistas pela aproximação etária com os universitários e pela facilidade social que têm de disseminar informações. Ainda, argumenta-se a favor da curricularização da extensão como mecanismo impulsionador da formação médica e da aproximação da universidade ao corpo comunitário. Por fim, percebe-se na literatura uma defasagem de pesquisas e estudos a respeito do entendimento dos indivíduos dessa idade sobre a importância da alimentação balanceada, assim, o tema carece de maior investigação e interesse científico.

AGRADECIMENTO

À Secretaria Municipal de Saúde de Diamantina, por possibilitar o estágio durante os módulos de PIESC. Aos estudantes, professores e demais servidores da Escola Estadual Professor Leopoldo Miranda, por se mostrarem favoráveis e interessados na efetivação da extensão universitária, o que favoreceu a construção de um vínculo com os acadêmicos de Medicina desde o 2º período da graduação.

SUBMETIDO EM: 02/12/2023.

ACEITO EM: 22/03/2025.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Sinara Monica Vitalino de; BARBOSA, Larissa Marcelle Vaz. Curricularização da extensão universitária no ensino médico: o encontro das gerações para humanização da formação. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.43, n. 1, p. 672-680, 2019. Supl. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190013>. Acesso em: 2 dez. 2023.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Metodologias ativas de aprendizagem: práticas no ensino da Saúde Coletiva para alunos de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v.45,

n. 3, e145, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20210009>. Acesso em: 2 dez. 2023.

ARRUDA-BARBOSA, Loeste de *et al.* Extensão como ferramenta de aproximação da universidade com o ensino médio. **Caderno de Pesquisa**, São Paulo, v. 49, n. 174, p. 316-327, out./dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/198053146465>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BARSS, Peter *et al.* Strengthening public health medicine training for medical students: Development and evaluation of a lifestyle curriculum. **Medical Teacher**, v. 30, p. e196-e218, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01421590802334267>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Fundação Nacional de Saúde. **Educação em saúde**: diretrizes. Brasília, DF: Funasa, 2007. Disponível em: <http://repositorio.ascses.edu.br/handle/123456789/2050>. Acesso em: 16 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde; Ministério da Educação. **Caderno do gestor do PSE**. Brasília, DF: Ministério da Saúde; Ministério da Educação, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_gestor_pse.pdf. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL, Christina César Praça *et al.* Estudo reflexivo sobre o diagnóstico participativo como estratégia de pesquisa em comunidades. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, n. 5, e20190086, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0086>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030 (Plano de Dant)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021a. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/view. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. **Relatórios de acesso público**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [2021b]. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 2 dez. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em:

https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 16 nov. 2023.

CAVALLI, Luciana Osorio; CARVALHO, Brígida Gimenez. A formação médica na atenção primária à saúde: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 4, e131, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.4-20200562>. Acesso em: 2 dez. 2023.

DALLACOSTA, Marcia. *et al.* Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. especial 3, p. 244-260, nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E318>. Acesso em: 2 dez. 2023.

DIEHL, Leandro Arthur *et al.* Por que e como reformar um currículo inovador? Um relato de experiência de Londrina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, e046, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220195>. Acesso em: 2 dez. 2023.

FLACSO BRASIL. **Guia do diagnóstico participativo**. 2. ed. [Brasília, DF]: Flacso-Brasil, 2021. Disponível em: https://flacso.org.br/files/2015/08/Guia-do-Diagnostico-Participativo_edicao2.pdf. Acesso em: 24 set. 2023.

FERNANDES, Lucas Agostinho *et al.* Trajetória dos 15 anos de implementação do Programa Saúde na Escola no Brasil. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v.46, n. especial 3, p. 13-28, nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E301>. Acesso em: 2 dez. 2023.

GOMES, Daiene Rosa *et al.* Características associadas ao consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados por adolescentes em uma região metropolitana brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 2, p. 643-656, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023282.07942022>. Acesso em: 2 dez. 2023.

GROSSEMAN, Suely *et al.* Consenso Abem para o ensino de comunicação nas escolas médicas brasileiras. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 46, n. 3, e103, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.3-20210392>. Acesso em: 13 nov. 2023.

INSTITUTO FEDERAL FARROUPILHA (IFF). **Guia de práticas de educação em saúde**. Jaguari, RS: IFF, 2020. Disponível em: <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/570223>. Acesso em: 20 set. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**: atenção primária à saúde e informações antropométricas. Rio de Janeiro: IBGE; 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101758>. Acesso em: 2 dez. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Diamantina @ Cidade**, [2023]. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/diamantina/panorama>. Acesso em: 19 set. 2023.

KHALID, Muhammad Uzair *et al.* Integrating public health into undergraduate Medicine in North America: a systematic review. **Cureus**, v. 15, n. 3, e36284, 17 Mar. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.7759%2Fcureus.36284>. Acesso em: 2 dez. 2023.

LOPES, Iraneide Etelvina; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; ROCHA, Dais Gonçalves. Eixos de ação do Programa Saúde na Escola e Promoção da Saúde: revisão integrativa. **Saúde debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 118, p. 773-789, jul./set. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811819>. Acesso em: 2 dez. 2023.

LOPES, Joaniyla Ribeiro *et al.* Adequação a uma alimentação saudável em adolescentes escolares e perfil bioquímico associado. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, n. 3, p. 301-313, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202129030073>. Acesso em: 2 dez. 2023.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* O SUS e a Política Nacional de Promoção da Saúde: perspectivas, resultados, avanços e desafios em tempos de crise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 6, p. 1799-1809, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018236.04782018>. Acesso em: 2 dez. 2023.

MACHADO, Ísis Eloah *et al.* Burden of non-communicable diseases attributable to dietary risks in Brazil, 1990-2019: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. **Revista da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical**, v. 55, e0282-2021, 2022. Suppl. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0037-8682-0282-2021>. Acesso em: 2 dez. 2023.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico**. 8. ed. São Paulo: Atlas; 2017.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação (SEE-MG). **Manual das atividades integradoras do ensino médio em tempo integral**. Belo Horizonte: SEE-MG, 2023. Disponível em: <https://curriculoreferencia.educacao.mg.gov.br/index.php/ens-medio/conteudo-de-apoio>. Acesso em: 2 dez. 2023.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.22, n. 2, p. 427-435, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.16582015>. Acesso em: 2 dez. 2023.

PEREIRA, Juliane Lisbôa; GONÇALVES, Rosa de Fátima Marque; PINHO, Danielli Rodrigues da Silva. Elaboração e avaliação de uma cartilha sobre os cuidados para realizar uma alimentação segura na clínica de cuidados paliativos oncológicos. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 69, n. 2, e-123757, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2023v69n2.3757>. Acesso em: 6 ago. 2023.

REYES, Ligia I. *et al.* Actions in global nutrition initiatives to promote sustainable healthy diets. **Global Food Security**, v. 31, 100585, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2021.100585>. Acesso em: 2 dez. 2023.

RODRIGUES, Amanda Sousa Dias *et al.* Aprendizagem Baseada em Equipes no ensino remoto da promoção e educação em saúde na medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, e17, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20210293>. Acesso em: 2 dez. 2023.

RUMOR, Pamela Camila Fernandes *et al.* Programa Saúde na Escola: potencialidades e limites da articulação intersectorial para promoção da saúde infantil. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 46, n. especial 3, p. 116-128, nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042022E308>. Acesso em: 2 dez. 2023.

SILVA, Maic Brito da; SANTOS, Jefferson da Silva; GEHLEN, Simoni Tormöhlen. Algumas compreensões sociofilosóficas da pedagogia freireana em periódicos ibero-americanos de educação. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 49, e256304, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202349256304>. Acesso em: 2 dez. 2023.

UNIVERSIDADE FEDERAL DOS VALES DO JEQUITINHONHA E MUCURI (UFVJM). **Projeto pedagógico do curso de graduação em Medicina**. Diamantina: UFMG, 2017. Disponível em: http://famed.ufvjm.edu.br/ARQUIVOS/PPC_FAMED_2017.pdf. Acesso em: 19 out. 2023.