MEMÓRIA AFETIVA NA CONSTRUÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA ADOLESCÊNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO EXTENSIONISTA

AFFECTIVE MEMORY IN THE CONSTRUCTION OF EATING HABITS IN ADOLESCENCE: EXPERIENCE REPORT OF AN EXTENSION PROJECT

Lívia Guazzelli de Siqueira Ferreira, Perla da Silva, Priscila Ferreira Hiroce, Rennan Mendes Gomes, Sabrina Oliveira de Sousa, Thayna Mesquita de Abreu, Sheila de Melo Borges

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Nutrição
E-mail para contato: liviagsferreira@gmail.com

RESUMO – Este projeto teve como objetivo relatar a experiência extensionista de estudantes do curso de nutrição, que desenvolveram uma atividade interativa de culinária com alunos de um colégio particular do município de Santos (SP). A metodologia incluiu rodas de conversa, a elaboração de um caderno de receitas baseado nas memórias afetivas dos alunos e a elaboração de uma oficina prática de culinária na UNISANTA. Dentre os resultados alcançados, destacam-se a valorização de preparações caseiras e de laços afetivos por meio das receitas apresentadas pelo público-alvo, o estímulo à autonomia alimentar, a reflexão crítica sobre escolhas nutricionais e seu resgate. O projeto também buscou apresentar o curso de nutrição aos estudantes, proporcionando um momento de trocas de experiências práticas e realistas. A iniciativa reforçou a alimentação como elemento cultural e afetivo, promovendo hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar; Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição do Adolescente.

ABSTRACT – This project aimed to report on the experience of nutrition students who developed an interactive cooking activity with students from a private school in the city of Santos, São Paulo. The methodology included discussion groups and a practical cooking workshop at UNISANTA. The results achieved included the appreciation of homemade dishes, the encouragement of food autonomy, and critical reflection on nutritional choices. The project also aimed to introduce the nutrition course to the students, providing an opportunity to share practical and realistic experiences. The initiative reinforced food as a cultural and emotional element, promoting healthier and more sustainable habits.

Keywords: Feeding Behavior; Food and Nutrition Education; Adolescent Nutrition.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o estabelecido pelo Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a educação alimentar é definida como "um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis" (Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2012).

O desenvolvimento de bons hábitos alimentares é um dos pilares fundamentais constituintes da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), estes que são moldados, essencialmente, a partir de fatores como o padrão alimentar adotado pelos conhecidos próximos de um indivíduo, mais especificamente pelos familiares nos primeiros estágios da vida de uma criança (Kanashiro; Alves; Costa, 2023).

Essa modelação de hábitos alimentares envolve também a criação da concepção de memórias afetivas através das refeições, representativas do movimento intitulado como comfort food (Receitas Nestlé, 2023), em que são priorizadas refeições caseiras preparadas com alimentos majoritariamente *in natura* ou com grau mínimo de processamento, como visualizado em preparos como arroz e feijão, típicos da base alimentar dos estados brasileiros, bem como os momentos que os representam.

Dado o exposto, uma introdução alimentar que envolva a criação de memórias afetivas através de preparos gastronômicos é imprescindível para que sejam desenvolvidos hábitos alimentares adequados que perdurarão ao longo das vivências do indivíduo. Vale ainda citar a importância destas principalmente na fase da adolescência, dadas as diversas mudanças biológicas, sociais e comportamentais às quais estão submetidos, fato que os leva ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados (Nascimento; Alves, 2020).

Portanto, visando identificar o impacto das memórias afetivas representadas através de preparos gastronômicos na construção dos hábitos alimentares da sociedade, foram realizadas práticas interativas com um grupo de adolescentes estudantes do 3º ano do ensino médio de um colégio particular, localizado na cidade de Santos (SP). O tema principal das ações consistiu no proposto pela docente responsável pela administração do projeto de Extensão Curricular no segundo ano do curso de nutrição da Universidade Santa Cecília (UNISANTA), profª Sheila de Melo Borges, intitulado "Narrativas, Nutrição e Saúde" (2024). Essa iniciativa busca proporcionar maior desenvolvimento e conexão com as demandas da sociedade por parte dos estudantes extensionistas, tornando-os profissionais humanizados com as questões sociais contemporâneas por meio de escuta de narrativas em saúde (Borges, 2024).

Dentre as atividades executadas, destacam-se diálogo em roda de conversa para eficiência no compartilhamento e entendimento das narrativas por trás das preparações escolhidas pelos estudantes do colégio e, como proposta e protagonismo dos alunos extensionistas, realização de oficina de culinária para execução de dois dos preparos citados. A partir da oficina em laboratório institucional, buscou-se destacar a importância da valorização de preparos caseiros, com predominância no emprego de insumos *in natura* e minimamente processados, bem como estimular a autonomia alimentar e reflexão crítica e criativa do público-alvo quanto às questões nutricionais.

A partir da realização do presente projeto, além da extração dos dados almejados para alcançar os objetivos primordialmente traçados, foram apresentadas informações quanto ao curso de nutrição, conforme solicitação da coordenação do colégio beneficiado. O esclarecimento oferecido quanto a graduação consistiu na alta incidência de questionamentos quanto às possibilidades de atuação do mercado contemporâneo por parte dos estudantes do 3º ano do ensino médio do colégio em questão.

Levando em consideração o apresentado, o presente artigo tem como objetivo relatar a experiência extensionista de estudantes do curso de nutrição da Universidade Santa Cecília (UNISANTA), estes que desenvolveram uma atividade culinária interativa, bem como elaboraram um caderno de receitas a partir de encontros com alunos de um colégio particular do município de Santos (SP). Por meio de sua efetivação, foram praticadas atividades engajadas no âmbito da saúde e bem-estar e educação de qualidade, conforme propostos, respectivamente, pelos objetivos III e IV listados entre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU) para 2030. Destaca-se ainda a abordagem de ensinamentos que perdurarão ao longo da longevidade de todos os envolvidos.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, que foi desenvolvido por discentes do 3º semestre do curso de nutrição da Universidade Santa Cecília (UNISANTA), a fim de promover a interação entre os estudantes do ensino médio de um colégio particular e o ambiente acadêmico, conectando-os por meio da alimentação e suas memórias afetivas. A proposta se baseou na relação entre hábitos alimentares e a construção cultural e emocional dos indivíduos, incentivando a valorização de preparações caseiras, o reconhecimento da alimentação como parte

da identidade de cada aluno e a desmistificação de conceitos enaltecidos de maneira equívoca na área da nutrição, em que o público-alvo se encontra vulnerável à temática.

O público-alvo consistiu em um grupo de 10 adolescentes, entre 16 e 18 anos, estudantes do 3º ano do ensino médio do período matutino de um colégio particular, localizado no município de Santos (SP). As atividades executadas foram elaboradas de acordo com a proposta de projeto extensionista "Narrativas, Nutrição e Saúde" (2024), coordenado pela profª Sheila de Melo Borges, do curso de nutrição da UNISANTA, que contaram com a produção de um livro de receitas e encontros com o grupo ou comunidade selecionada, no qual os discentes extensionistas do curso de nutrição precisaram elaborar atividades que pudessem ser significativas e benéficas ao público-alvo.

Para que houvesse efetivação do presente projeto de Extensão Curricular, foram realizados encontros prévios com a coordenação do colégio para determinação da temática e público-alvo, possibilitando, dessa forma, a execução de todas as fases componentes deste de maneira eficaz, seguindo o cronograma inserido na Tabela 1.

Tabela 1: Cronograma referente às atividades executadas para elaboração do projeto de Extensão Curricular.

Data	Atividade
27/03/2025	Encontro com coordenação do colégio para apresentação da proposta
10/04/2025	Encontro com coordenação do colégio para alinhamento da proposta
11/04/2025 à 21/04/2025	Elaboração dos materiais de apresentação no colégio
09/05/2025	Apresentação do projeto e execução da roda de conversa no colégio ao público-alvo
10/04/2025 à 15/05/2025	Elaboração dos preparativos para a oficina de culinária
16/05/2025	Realização da oficina de culinária na UNISANTA
17/05/2025 à 22/05/2025	Confecção do caderno de receitas em e-book
23/05/2025	Devolutiva do caderno de receitas em e-book

1ª Fase: <u>Primeiro contato e ambientação</u>

A primeira fase teve como principal objetivo proporcionar um primeiro contato interativo e agradável a todos os envolvidos na ação, garantindo proximidade suficiente para continuidade

positiva do projeto. Assim sendo, a introdução do tema aos alunos foi uma etapa primordial para o estímulo da participação ativa destes ao decorrer de toda a persistência das atividades seguintes.

Primeiramente, foi realizada uma apresentação informativa sobre o tema "Memórias Afetivas Através de Receitas Culinárias" no colégio particular, seguindo material de apoio em formato de *PowerPoint*, e atividade interativa para incentivar a troca de experiências entre adolescentes e alunos do curso de nutrição. Além disso, dada a solicitação da coordenação do colégio em questão, foram abordados tópicos referentes à graduação em nutrição ofertada pela UNISANTA, incluindo pontos como grade curricular vigente e áreas de atuação no mercado atual, conforme mostra a Figura 1.

Figura 1: Conteúdos abordados em ordem de apresentação no colégio particular.



Nesta etapa, destacaram-se o compartilhamento dos preparos culinários e memórias significativas, os quais estavam atrelados por parte de todos os envolvidos, conectando alimentação e vivências afetivas. Ressalta-se ainda a troca de informações referentes aos ramos acadêmicos de interesse do público-alvo, com o propósito de possibilitar maior resolução de dúvidas relacionadas ao ambiente universitário.

2ª Fase: <u>Oficina de culinária na Universidade Santa Cecília (UNISANTA)</u>

Para a segunda fase do projeto extensionista, os alunos do colégio visitaram a UNISANTA pelo período da manhã para realização da oficina de culinária no laboratório de nutrição da instituição de ensino, sendo possível visualizar na Figura 2. Esta atividade se fez presente dada a

abordagem elencada pelos discentes extensionistas como eficaz ao público-alvo, de acordo com as necessidades identificadas pela coordenação do colégio particular e aceitação desta a proposta. Ademais, o meio de transporte utilizado e a autorização dos responsáveis pelos menores ficaram a critério do próprio colégio, não havendo qualquer ligação direta com os autores deste projeto.

Figura 2: Alunos do colégio particular ambientalizados no laboratório de nutrição da Universidade Santa Cecília (UNISANTA).



A partir da supervisão dos próprios alunos estudantes do curso de nutrição, foram executadas duas das receitas mencionadas na primeira etapa do projeto, estas sendo torta de morango e macarrão à bolonhesa, como visualizadas nas Figuras 3 e 4. Os preparos seguiram as instruções descritas nas fichas técnicas elaboradas, buscando evitar o uso de insumos com alto grau de processamento.

Figura 3: Finalização da torta de morango produzida pelo público-alvo.



Após a finalização da refeição, foi disponibilizado um formulário para que os participantes pudessem completá-lo com as informações das receitas afetivas anteriormente citadas, assim como dados pessoais para identificação adequada. Dessa forma, viabilizou-se a confecção do caderno de receitas, de acordo com o proposto pela docente responsável pela administração do projeto de Extensão Curricular no semestre vigente.

Figura 4: Macarrão à bolonhesa produzido pelo público-alvo, já finalizado e pronto para o consumo.



Por fim, vale ressaltar a importância da experiência da oficina de culinária como forma de incentivo na continuidade das ações executadas por parte dos alunos envolvidos. Além da viabilização da associação entre teoria e prática abordadas ao longo dos encontros, houve também a geração de novos aprendizados na atividade gastronômica, essenciais para a adoção de bons hábitos alimentares.

3ª Fase: <u>Confecção do caderno de receitas e devolutiva</u>

Finalmente, a terceira e última fase compreendeu a confecção do caderno de receitas e devolutiva deste aos alunos integrantes do público-alvo por todo o percurso da atividade extensionista, como forma não somente de prestigiar a participação ativa, como também de valorizar as receitas honradas por eles durante o contato, além de estimular a continuidade dessa prática.

Em primeiro plano, com base nas informações fornecidas por 8 dos 10 alunos através do formulário disponibilizado, conduziu-se a confecção do caderno de receitas. O desenvolvimento do material transcorreu por meio da ferramenta de *design* intitulada Canva, onde foi necessária adaptação de alguns dados compartilhados para alinhamento ao modelo proposto.

Ademais, a composição estrutural do caderno de receitas foi idealizada com a finalidade de aproximar os adolescentes à motivação da devolutiva, utilizando elementos visuais como desenhos e cores confortáveis à visão. O uso de citação popularmente conhecida pela cultura *geek* também se fez presente, visando proporcionar maior conexão afetiva.

Dentre os pontos relevantes abordados no material disponibilizado via *e-book* ao público-alvo, são visualizados em ordem, conforme representado na Figura 5:

1. Capa e introdução breve do conteúdo abordado;

2. Citação do filme “Ratatouille” (2007), distribuído pela empresa Walt Disney Pictures;
3. Contextualização do projeto de Extensão Curricular e dedicatória aos envolvidos neste;
4. Descrição das receitas de 8 dos 10 alunos participantes do projeto, incluindo informações primordiais para os seus respectivos preparos;
5. Coletânea de registros significativos referentes à oficina de culinária realizada no laboratório da UNISANTA.

Figura 5: Conteúdos abordados em ordem no e-book do livro de receitas fornecido ao público-alvo.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com o estabelecido previamente pelos resultados esperados e objetivos traçados para viabilizar maior probabilidade de eficácia da atividade extensionista, pode-se concluir que houve alta taxa de aceitação pelos alunos extensionistas, estes sendo os discentes do curso de nutrição da UNISANTA, e envolvidos no projeto, desde o público-alvo até colaboradores do colégio beneficiado.

Ao longo da apresentação da temática aos alunos do 3º ano do ensino médio, atividade pertencente à primeira fase do projeto, o envolvimento e naturalidade na interação entre os participantes foram predominantes, dada a espontaneidade na exposição. Entretanto, fez-se notório o predomínio da timidez pelo público, fato que dificultou sutilmente a troca de vivências. Todavia, tal acontecimento não trouxe maiores contratempos ao seguimento do projeto.

Em contrapartida, a disponibilização do *QR code* para acesso ao formulário referente à confecção do caderno de receitas na primeira fase se expôs como um grande equívoco, dada a vigência da Lei nº 15.100/2025, que proíbe o uso de celulares nas escolas, sancionada em janeiro de 2025. A partir da autorização da coordenação e supervisão da responsável pela turma, e com o intuito de recolher um número suficiente de informações para o êxito do material, os alunos compartilharam o *link* do formulário entre si, porém sem resultados positivos, com menos da metade das respostas do número total de alunos do público-alvo. Neste sentido, os extensionistas aprenderam sobre resolução de problemas e adaptação, frente a este planejamento prévio.

A interação se fez mais significativa ao longo do segundo encontro do projeto, em que os alunos realizaram uma visita à UNISANTA para a realização da oficina de culinária. Todos se mostraram participativos e comunicativos por toda a extensão da seção em questão, manifestando curiosidade sobre os preparos e, principalmente, empenho na execução para obtenção de um produto saboroso e atrativo, sem deixar de desfrutar do momento, conforme mostra a Figura 6.

Figura 6: Público-alvo executando uma das receitas propostas, esta sendo a torta de morango.



Destaca-se que esta foi uma das experiências centrais do projeto extensionista: trazer os alunos do colégio para a universidade e realizar a oficina culinária com este público-alvo, aproximando a comunidade e o ambiente universitário. Bandeira e Castro (2021) alegam que o período de transição entre colégio e universidade pode se apresentar como estressante aos recém-ingressantes, quadro este relacionado a fatores como mudanças no estilo de vida, como a inserção no mercado de trabalho, e novos ciclos afetivos. Portanto, uma introdução antecipada se faz benéfica aos estudantes, visando maior aceitação no meio no qual serão posteriormente integrantes.

Ademais, vale citar que grande parte dos alunos do público-alvo já cozinhava em suas respectivas residências, sendo destacada por muitos como um hábito realizado conjuntamente com a família, trazendo mínimas dificuldades práticas na segunda fase do projeto de extensão. Tais relatos evidenciam a importância do incentivo familiar no quesito alimentação, este que não somente traz maior autonomia ao jovem na cozinha, como também desempenha papel fundamental na nutrição e no bom desenvolvimento físico e psicológico do indivíduo.

Em contrapartida, uma pequena parcela dos alunos do público-alvo afirmou não possuir o hábito de exercer práticas gastronômicas, porém relacionava a cozinha a receitas comumente preparadas por algum integrante da família. A prática culinária interativa se faz especialmente

benéfica a essa fração de alunos, em que os conhecimentos adquiridos na oficina podem estimular o interesse pelas etapas envolvidas no preparo de suas próprias refeições a partir da aplicação destes.

Salienta-se o progresso dos relacionamentos entre os envolvidos ao longo da execução do presente projeto de Extensão Curricular. As dinâmicas praticadas demonstram grande valor na longevidade dos jovens abordados, tanto para convívio individual quanto coletivo. Aspectos como fortalecimento de laços afetivos entre a turma colegial e o resgate de hábitos alimentares saudáveis e prazerosos, estes relacionados ao ODS III, a partir de práticas voltadas à temática, seguindo os princípios do ODS IV, se fizeram relevantes e predominantes na turma, sendo este um ponto de destaque do projeto extensionista.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas conceitua a alimentação não somente como um ato cultural e social, mas também como capaz de carregar valor afetivo e sensorial dos indivíduos que compõem a sociedade (Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2012). Essa definição se fez evidente ao longo dos diálogos e experiências vividas com os alunos do colégio, em que a demonstração de afeto e identidade transmitida nas trocas entre alunos foi predominante.

A escuta ativa e o acolhimento das histórias compartilhadas revelaram como as experiências vividas na infância e adolescência influenciam diretamente as escolhas alimentares atuais. Kanashiro, Alves e Maynard (2023) concluem que a alimentação possui forte ligação emocional, ou seja, é muito atrelada a memórias construídas nas primeiras fases da vida, como visualizado no público-alvo. A construção de hábitos alimentares mais saudáveis começa justamente pelo reconhecimento de que o alimento tem um papel afetivo em nossas vidas, e resgatar essa conexão pode ser um caminho poderoso para escolhas mais conscientes.

Finalmente, mais do que ensinar receitas ou falar sobre nutrição, o presente projeto de extensão demonstra a capacidade das preparações gastronômicas de carregar histórias, afetos e memórias que moldam o ser humano. O projeto evidenciou que a nutrição vai além dos aspectos fisiológicos, sendo também um campo de construção cultural, emocional e social. Como futuros profissionais da área da saúde, essa vivência reforçou a importância de considerar o indivíduo em sua totalidade e respeitar sua história alimentar, promovendo mudanças com sensibilidade, educação e afetividade.

4 CONCLUSÃO

A proposta cumpriu seus objetivos não apenas ao aproximar os jovens do universo da nutrição e do ambiente da universidade, mas também ao valorizar a cultura alimentar familiar e estimular a reflexão sobre o que comemos e os motivos por trás dessas escolhas. Exercitar a memória na seleção dos preparos gastronômicos e seus respectivos momentos afetivos se mostrou crucial para reforçar a importância de uma alimentação equilibrada e saudável aos alunos.

Aproveita-se esta seção para agradecer a todos os envolvidos no presente projeto de Extensão Curricular e sua respectiva efetividade. Aos alunos do 3º ano do ensino médio do colégio particular, que demonstraram total interesse e comprometimento em todas as etapas do projeto. A professora de gramática de gramática, docente da instituição de ensino favorecida, que além da participação ao longo das atividades, nos auxiliou no desenrolar das interações com o público-alvo. A direção do colégio, que demonstrou total acolhimento não somente à proposta, como também aos alunos extensionistas em todos os aspectos. E, por fim, a professora Sheila de Melo Borges pelo suporte ao longo do projeto e incentivo a apresentação deste no 17º Congresso Brasileiro de Iniciação Científica (COBRIC), realizado pela Universidade Santa Cecília (UNISANTA). A continuidade deste ou de novos projetos na temática é essencial para enfatizar o valor da ligação entre memórias afetivas e a construção dos hábitos alimentares, assim promovendo a formação de indivíduos mais conscientes, acolhidos e bem nutridos em todos os sentidos.

5 REFERÊNCIAS

BANDEIRA, Wagner; CASTRO, Adriana. Adaptação de alunos ao ambiente universitário: estudo de caso em cursos de graduação da Universidade Federal do Ceará. Rio de Janeiro, v.29, n.110, p. 135 a 159, jan./mar. 2021. Disponível em https://www.scielo.br/j/ensaio/a/nqZZQwNrqFwffVBcNF79btb/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 14 set. 2025.

BORGES, Sheila. Narrativas, nutrição e saúde: Experiência de um projeto de extensão universitária. Unisanta Health Science, v.8, 2024. Disponível em https://periodicos.unisanta.br/HEA/article/view/1401. Acesso em 28 jul. 2025.
Comida afetiva: o carinho através da memória. Receitas Nestlé, 2023. Disponível em https://tecnoblog.net/responde/referencia-site-abnt-artigos/. Acesso em 20 abr. 2025.

KANASHIRO, Giovanna; ALVES, Giovanna; MAYNARD, Dayanne. Relação da comida afetiva no padrão alimentar adulto. Research, Society and Development, v.12, n.6, 2023.

Disponível em https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/42170/34126/446759. Acesso em 20 abr. 2025.

Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Brasília, 2012. Disponível em https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional. Acesso em 31 mar. 2025.

NASCIMENTO, Amanda; ALVES, Aline. Fatos associados aos comportamentos alimentares na adolescência: uma revisão de literatura. Universidade Católica de Goiás, Brasil, 2020. Disponível em https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2471/1/Artigo%20para%20submiss%C3%A3o.%20Vers%C3%A3o%20final%20-%20Amanda.pdf. Acesso em 01 abr. 2025.