

DO INÍCIO AO FIM: COMO APROVEITAR CADA PARTE DOS ALIMENTOS E MELHORAR SUA ALIMENTAÇÃO – RELATO DE UMA ATIVIDADE EXTENSIONISTA

Cibelle Monique Freitas Vitor¹

Adryelle Louise Arlindo Dantas Rodrigues²

Ana Júlia Oliveira Rozendo³

Clara Sophia Bomfim de Sousa Couto⁴

José Felipe Nascimento Carvalho⁵

Pedro Ricardo da Mota Souza⁶

Heriberto Alves dos Anjos⁷

Nutrição



**cadernos de
graduação**

ciências biológicas e da saúde

ISSN IMPRESSO 1980-1769

ISSN ELETRÔNICO 2316-3151

RESUMO

O desperdício de alimentos associado a geração de resíduos é um grande problema enfrentado no Brasil e no mundo. O aproveitamento integral dos alimentos poderá contribuir para a redução da produção de resíduos alimentares e melhorar a composição nutricional de diversas preparações culinárias, dessa forma, práticas para combater o desperdício alimentar são amplamente discutidas, mas ainda pouco implementadas. Para integrar essas práticas ao contexto local, o objetivo deste projeto foi desenvolver um evento envolvendo discentes e docentes da Universidade Tiradentes e moradores do bairro Santa Maria em parceria com a Organização não governamental Corrente do Bem. A atividade incluiu a distribuição de panfletos com orientações gerais acerca da temática e receitas que contemplam o aproveitamento integral de alimentos. Nesse contexto, foram realizadas abordagens com a comunidade no sentido de despertar o interesse pela utilização integral dos alimentos por meio da degustação de preparações integrais com ingredientes acessíveis e explicação quanto aos benefícios nutricionais. Houve uma notória participação da comunidade com grande interação com os discentes, principalmente durante a degustação das preparações, onde mostraram-se surpresos com os ingredientes utilizados e os sabores apresentados no suco e no bolo servido para a comunidade. Assim, o projeto mostrou que ações extensionistas voltadas para o incentivo do uso integral dos alimentos contribui para o incentivo de práticas saudáveis e conseqüentemente para a melhoria da qualidade de vida da comunidade.

PALAVRAS-CHAVE

Desperdício Alimentar. Projeto de Extensão. Qualidade Alimentar.

ABSTRACT

Food waste associated with waste generation is a major problem faced in Brazil and around the world. The full use of food can contribute to reducing the production of food waste and improving the nutritional composition of various culinary preparations. Therefore, practices to combat food waste are widely discussed, but still little implemented. To integrate these practices into the local context, the objective of this project was to develop an event involving students and teachers from Tiradentes University and residents of the Santa Maria neighborhood in partnership with the non-governmental organization Corrente do Bem. The activity included the distribution of pamphlets with general guidelines about the theme and recipes that include the complete use of food. In this context, approaches were carried out with the community in order to awaken interest in the integral use of food through the tasting of integral preparations with accessible ingredients and explanations regarding the nutritional benefits. There was notable community participation with great interaction with the students, especially during the tasting of the preparations, where they were surprised by the ingredients used and the flavors presented in the juice and cake served to the community. Thus, the project showed that extension actions aimed at encouraging the full use of food contribute to encouraging healthy practices and consequently improving the community's quality of life.

KEYWORDS

Food waste; Extension Project; food quality.

1 INTRODUÇÃO

O descarte excessivo de resíduos provenientes do consumo alimentar consiste em um grande desafio na produção e distribuição de alimentos principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento populacional, embora apoiado pelos rápidos progressos tecnológicos, nos leva a considerar o desperdício de alimentos como uma ação inaceitável, dessa forma, torna-se fundamental diminuir a geração desse tipo de resíduo por meio de práticas mais sustentáveis e adequadas ambientalmente (Mesa Brasil, 2003).

A utilização integral dos alimentos é uma prática que visa maximizar o uso de todos os componentes de um alimento, incluindo partes que frequentemente são descartadas. Essa abordagem não só reduz o desperdício, mas também promove a

sustentabilidade e a eficiência na preparação de refeições, ao mesmo tempo que contribui para a autonomia alimentar e a otimização de gastos (Universidade De São Paulo, 2020). O aproveitamento integral dos alimentos é fundamental para a diminuição de resíduos orgânicos e a redução de custos, além de valorizar a nutrição e incentivar a criatividade no desenvolvimento de receitas nutritivas e inovadoras (Visconti, 2017).

Nesse contexto, é essencial disseminar hábitos de vida que minimizem o impacto ambiental e fomentem um senso comunitário em relação à sustentabilidade. Com esse propósito, desenvolveu-se o presente trabalho relata a experiência de um projeto de extensão que proporcionou a integração entre o conhecimento acadêmico e o desenvolvimento de práticas voltadas ao benefício da comunidade. O objetivo do projeto foi engajar-se com moradores de um bairro em Aracaju/Sergipe, promovendo práticas de aproveitamento integral dos alimentos *in natura* e ampliando o impacto positivo dessa abordagem na comunidade (Linhares *et al.*, 2019).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 O PARCEIRO DO PROJETO

A comunidade do bairro Santa Maria, localizado na zona de expansão da cidade de Aracaju-Sergipe é caracterizada como de baixa renda e baixa escolaridade, porém apresenta alguns equipamentos sociais que possibilitam o acesso dos moradores a alguns serviços de saúde e de apoio social. Nesse sentido, surgiu no bairro uma Organização Não Governamental (ONG) denominada Corrente do Bem, que oferece serviços de apoio e saúde para moradores mais carentes.

Esse projeto foi desenvolvido pela parceria entre a Universidade Tiradentes e a ONG Corrente do Bem.

2.2 O DIAGNÓSTICO

A primeira ação realizada na comunidade foi a realização de uma visita diagnóstica por meio de uma roda de conversa, com alguns moradores que participam das atividades da ONG Corrente do Bem. Nesse encontro, os discentes do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes apresentaram alguns temas relacionados ao Guia Alimentar para a População Brasileira no sentido de levantar o conhecimento prévio, bem como identificar as necessidades e interesses dos temas pelos representantes da comunidade ali presentes. Assim, diante dos temas levantados e considerando o interesse e aplicabilidade para a comunidade, a demanda que prevaleceu foi o aproveitamento integral dos alimentos *in natura*. O quadro abaixo descreve as causas e consequências da demanda apresentada pela comunidade parceira.

Quadro 1 – Apresentação das causas e consequências da demanda reveladas por meio da visita de diagnóstico

DEMANDA: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS IN NATURA		
CAUSAS	CONSEQUÊNCIAS	PESSOAS AFETADAS
<ul style="list-style-type: none"> - Pouco conhecimento de como aproveitar o alimento por completo; - Dificuldade de elaborar receitas; - Condição financeira influencia nas escolhas e tipos de preparação dos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - O preparo de alimentos pode ocasionar perda de nutrientes; - Pode gerar descartes de lixo onde os mesmos alimentos desperdiçados poderiam ter sido utilizados por completo; - Condição financeira e a falta de informação podem levar a escolhas de produtos com baixo valor nutricional e alto teor calórico. 	<p>Todos os moradores da comunidade que preparam seus alimentos em casa e se preocupam com a alimentação, meio ambiente e condição financeira.</p>

Fonte: Próprios autores (2024).

2.3 A INTERVENÇÃO

A preparação da intervenção iniciou com um levantamento teórico da temática do projeto e aprofundamento nas técnicas dietéticas que se apresentam com fácil grau de aplicabilidade e que contribuem na preservação de nutrientes. Também foram realizadas pesquisas em materiais de referência como os manuais do Mesa Brasil do Serviço Social do Comércio (SESC), principalmente em relação a cadeia produtiva dos alimentos bem como para consulta de receitas de preparações culinárias com aproveitamento total dos alimentos.

Foram selecionadas 4 receitas e testadas pelo grupo de discentes antes da intervenção para avaliação da viabilidade, praticidade, custo e sabor das preparações. A relação das preparações apresentadas e a principal característica dos ingredientes em relação ao aproveitamento total encontra-se descritos na Figura 1:

Figura 1 – Títulos das preparações que foram compartilhadas por meio de panfletos



Fonte: Próprios autores (2024).

Durante a intervenção, houve uma exposição e degustação das preparações apresentadas e uma breve explicação de como foi realizada a preparação. Também ocorreu a distribuição de folhetos com o passo a passo da preparação das receitas utilizando o alimento de forma integral, orientações sobre nutrição com foco nos benefícios do consumo das partes dos alimentos menos consumidas, as quais geralmente são descartadas, no sentido de prestar todo um suporte para os membros presentes da comunidade em relação a temática abordada e incentivar práticas domésticas com a utilização completa dos alimentos.

2.4 OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL - ODS

Diante do movimento global voltado para a articulação de iniciativas que visam a implementação da Agenda 2030, é crucial que as instituições desenvolvam estratégias para envolver a comunidade acadêmica com a sociedade civil em geral, principalmente as comunidades mais carentes no sentido de proporcionar uma oportunidade de contribuição com os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e suas 169 metas (Fúrio; Cabral, 2020). Nesse sentido, o presente projeto apresentou iniciativas que contribuíram para os seguintes objetivos de desenvolvimento sustentável:

ODS 3: Saúde e Bem-Estar: O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3, “Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades”

ODS 11: Cidades e Comunidades Sustentáveis: O Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 11, “Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis”, busca, dentre outros fatores, a redução dos impactos ambientais pela vida e produção econômica nas cidades.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após essa iniciativa realizada na comunidade, todos os participantes expressaram satisfação com o projeto, cerca da metade deixaram feedbacks detalhados, e com isso, foi possível perceber que uma quantidade muito pequena já praticava o aproveitamento integral dos alimentos em casa.

O conceito de aproveitamento integral, conforme apresentado pela Universidade de São Paulo (USP) em *Sustentarea* (2020), refere-se à prática de utilizar de forma completa todos os recursos disponíveis, minimizando desperdícios e promovendo a sustentabilidade. A abordagem enfatiza a importância de maximizar a eficiência dos recursos naturais e materiais, alinhando-se com práticas de economia circular e gestão sustentável. Esse conceito é essencial para reduzir o impacto ambiental e otimizar processos produtivos.

Participaram do evento alguns dos moradores residentes, totalizando 20 indivíduos, sendo 19 do gênero feminino e 1 do gênero masculino, com o número feminino maior, percebemos que as donas de casa tinham enorme interesse em saber mais receitas como as que foram levadas para degustação, isso possibilitou um grande fluxo de compartilhamento dos panfletos oferecidos.

Essa experiência destacou a importância de iniciativas que promovam o consumo consciente, demonstrando que a redução do desperdício não só contribui para a sustentabilidade ambiental, mas também enriquece a alimentação diária. Segundo Ricarte (2008), o desperdício de alimentos na cadeia alimentar é influenciado por fatores políticos, econômicos, tecnológicos e culturais. Esses fatores afetam todas as etapas do processo, desde a produção até a estocagem. Assim, o desperdício também inclui aqueles que são preparados e não vendidos ou consumidos, resultando em sobras que acabam no lixo. Este entendimento é fundamental para entendermos a dimensão do problema do desperdício de alimentos na sociedade atual.

De acordo com a pesquisa do Centro Universitário Estácio de Goiás, o aproveitamento integral de alimentos vem para colaborar com a visão global de sustentabilidade em consonância com a alimentação saudável e hábitos de vida que minimizem o impacto ambiental (Pamella Santana Diniz Linhares; Sandra Oliveira Santos; Graciele Lorenzoni Nunes; Daniella de Brito Trindade; Cláudia Cristina Sousa de Paiva, 2019). Bruna Visconti (2017) é uma entusiasta da alimentação saudável, segundo ela a dieta/alimentação não precisa ser algo monótono, pensando nisso, em suas plataformas virtuais, ela traz diversas receitas. As quais tem o intuito de ajudar a sociedade e disseminar informações.

O projeto transformou um dia simples em um momento produtivo, mostrando que ao transformar resíduos em recursos valiosos, é possível promover um ciclo virtuoso de sustentabilidade, essencial para um futuro mais sustentável, e também provou para aqueles presentes que o dinheiro investido na alimentação pode ser aplicado de maneira que ocorra um eficiente aproveitamento financeiro.

4 CONCLUSÃO

O presente projeto de extensão evidencia o potencial das atividades colaborativas e práticas na melhoria da qualidade de vida em comunidades carentes, destacando a relevância de eventos que promovem a participação ativa e o aprimoramento dos conhecimentos em contextos populacionais. Por meio das atividades propostas, conseguimos não apenas promover a conscientização sobre a importância do uso completo dos alimentos, mas também engajar a comunidade em práticas sustentáveis obtendo resultados que favorecem a implementação de técnicas de aproveitamento integral, como a utilização de cascas, talos e sementes, que podem reduzir o desperdício além de contribuir para a melhoria da qualidade da alimentação.

Além disso, o projeto fomentou uma mudança positiva nos hábitos alimentares e na percepção dos moradores sobre a importância de uma alimentação saudável e econômica. No entanto, o trabalho também revelou a necessidade de continuidade e ampliação das ações para alcançar um impacto mais amplo. Recomenda-se a continuidade dos esforços educacionais e a criação de parcerias com instituições locais e governamentais para garantir a sustentabilidade e a expansão do projeto.

REFERÊNCIAS

- BRESSIANI, Josiane; SCHWARZ, Kélin; GATTI, Raquel Rosalva; DEMÁRIO, Renata Leia; ISHII FREIRE, Priscila Lumi. Desperdício Alimentar X Aproveitamento Integral de Alimentos: Elaboração de Bolo de Casca de Banana. **UNICIÊNCIAS**, v. 21, n. 1, p. 39-44, 2017. DOI: 10.17921/1415-5141.2017v21n1p39-44. Disponível em: <https://uniciencias.pgsscogna.com.br/uniciencias/article/view/5103>. Acesso em: 18 ago. 2024.
- CARDOSO, Fabiane Toste *et al.* Aproveitamento integral de Alimentos e o seu impacto na Saúde. **Sustainability in Debate**, v. 6, n. 3, p. 131-143, 2015.
- IBERDROLA. Sustentabilidade alimentar. Disponível em: <https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/sustentabilidade-alimentar>. Acesso em: 18 ago. 2024.
- LINHARES, P. S. D. *et al.* Aproveitamento integral de alimentos: da sustentabilidade à promoção da saúde. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, v. 2, n. 2, p. 65-68, 2019.
- MESA BRASIL. **Projeto Mesa Brasil**: rede de bancos de alimentos na América Latina. 2003.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude>. Acesso em: 18 ago. 2024.
- RICARTE, A. **Desperdício de alimentos na cadeia alimentar**: influência de fatores políticos, econômicos, tecnológicos e culturais. 2008.
- SILVA, V. A.; GOICOCHEA, A. R.; LORETO, M. D. S. Utilização de alimentos aproveitados integralmente na melhoria das condições nutricionais de comunidade carente no Sul da Bahia. CBED, 20, 2009. **Anais [...]**, Universidade Federal do Ceará. 2009.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Aproveitamento integral. **Sustentarea**, 12 jun. 2020. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2020/06/12/aproveitamento-integral/>. Acesso em: 18 ago. 2024.
- VISCONTI, B. **Alimentação saudável**: diversidade e sabor. 2017. Disponível em: <https://www.instagram.com/bruna.healthylife/?hl=pt>. Acesso em: 18 ago. 2024.

Data do recebimento: 7 de Outubro de 2024

Data da avaliação: 22 de Outubro 2024

Data de aceite: 22 de Outubro de 2024

1 Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: cibelle.monique@souunit.com.br

2 Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: adryelle.arlindo@souunit.com.br

3 Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: ana.rozendo@souunit.com.br

4 Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: clara.sophia@souunit.com.br

5 Acadêmico do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: jose.ncarvalho@souunit.com.br

6 Acadêmico do Curso de Nutrição, Universidade Tiradentes – UNIT/SE.

E-mail: pedro.ricardo06@souunit.com.br

7 Professor do Programa de Pós-graduação em Biotecnologia Industrial, Universidade Tiradentes – UNIT/

SE. E-mail: heriberto.alves@souunit.com.br