

**WEBER**, Luiza Forini Weber<sup>1</sup>

**ARAUJO**, Mariana Bruning de<sup>2</sup>

**LUZ**, Luiza Fernandes da<sup>3</sup>

**FREDERICO**, Bruna<sup>4</sup>

**KLEIN**, Eduardo Bevilaqua<sup>5</sup>

**VIEIRA**, Francilene Gracieli Kunradi<sup>6</sup>

**RESUMO:** Este trabalho objetiva relatar a experiência da criação, planejamento e execução das atividades do projeto UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina, idealizado pelo grupo PET nutrição da mesma instituição. Os objetivos do projeto são prestar atendimento nutricional individualizado, desenvolver materiais educativos, realizar discussões de casos e de conteúdos científicos relevantes ao tema e propiciar aos petianos do curso de nutrição a complementação de sua formação acadêmica por meio da prática do atendimento clínico supervisionado pela tutora ou nutricionistas. Foram recebidas 172 inscrições e, ao longo do primeiro ano do projeto, 25 estudantes foram atendidos. O interesse pelos atendimentos evidenciou a importância e a necessidade de iniciativas que tratam da alimentação e nutrição voltadas ao público universitário. Pode-se afirmar ainda que as ações realizadas pelos petianos oportunizaram vivenciar experiências ausentes no currículo do curso, diversificando e favorecendo sua formação acadêmica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hábitos alimentares; Alimentação; Estudantes universitários; Atendimento nutricional; Programa de Educação Tutorial.

---

<sup>1</sup> Integrante do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [luizafw@gmail.com](mailto:luizafw@gmail.com)

<sup>2</sup> Integrante do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [mariana02araujo@gmail.com](mailto:mariana02araujo@gmail.com)

<sup>3</sup> Integrante do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [luuhfernandes@hotmail.com](mailto:luuhfernandes@hotmail.com)

<sup>4</sup> Integrante do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [bfrederico17@gmail.com](mailto:bfrederico17@gmail.com)

<sup>5</sup> Integrante do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [edubklein@gmail.com](mailto:edubklein@gmail.com)

<sup>6</sup> Tutora do PET Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina campus Florianópolis. E-mail: [francilene.vieira@ufsc.br](mailto:francilene.vieira@ufsc.br)

**ABSTRACT:** The objective of this study is to report the experience of creating, planning, and executing the activities of the UniNutri project – nutrition ambulatory for students at the Federal University of Santa Catarina, conceived by the PET nutrition group of the same institution. The project's goal are to provide individualized nutritional care, develop educational materials, conduct case discussions and debates on relevant scientific content, and offer PET nutrition students an opportunity to complement their academic training through supervised clinical practice under the guidance of the tutor or nutritionists. A total of 172 applications were received, and throughout the first year of the project, 25 students were assisted. The interest in the consultations highlighted the importance and necessity of initiatives focused on food and nutrition for the university public. It can also be stated that the activities carried out by PET nutrition students provided experiences that are not included in the course curriculum, diversifying and enhancing their academic training.

**KEYWORDS:** Eating habits; Food; University students; Nutritional care; Tutorial Education Program.

## INTRODUÇÃO

A transição do ensino médio para a universidade envolve demandas emocionais, sociais e acadêmicas que podem repercutir negativamente nos hábitos alimentares dos estudantes. Evidências mostram que o ambiente universitário favorece práticas alimentares irregulares, aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e maior exposição a fatores estressores associados à rotina acadêmica. Além disso, tem-se observado que estudantes universitários tendem a ganhar mais peso do que aqueles não frequentadores da universidade (LI *et al.*, 2022).

Entre os desafios à alimentação saudável comumente relatados entre os universitários estão as restrições de tempo, orçamento limitado, pressão acadêmica, autonomia culinária limitada, fácil acesso a alimentos de conveniência com alto teor energético e elevado custo de alimentos saudáveis. Por outro lado, entre os facilitadores do comportamento alimentar saudável dessa população estão o melhor conhecimento e educação

alimentar, o planejamento de refeições, o envolvimento no preparo dos alimentos e a prática de atividade física regular (SOGARI *et al.*, 2018).

Esses fatores também podem repercutir em alterações do estado nutricional e em indicadores de saúde física e mental, especialmente entre jovens adultos que vivenciam simultaneamente intensas demandas acadêmicas e pessoais (DESSAUVAGIE *et al.*, 2021). Nesse sentido, o apoio da Universidade, por meio de ações educacionais é necessário para melhorar comportamentos de saúde dos estudantes, como os hábitos alimentares (FERREIRA; BRITO; SANTOS, 2018) e, a criação de um ambulatório de nutrição para atender este público é importante para a promoção da saúde dessa população.

O grupo do Programa de Educação Tutorial (PET) do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (PET Nutrição UFSC) vem desde 1992, desenvolvendo atividades de ensino, pesquisa e extensão, com destaque para a realização de ações que tenham relevância social e contribuam para elevar a qualidade do curso, bem como a formação acadêmica dos petianos (RYCHESCKI *et al.*, 2023). Recentemente, o grupo PET Nutrição UFSC propôs a criação do projeto de extensão e ensino intitulado "UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Catarina". Este projeto tem o intuito de melhorar a qualidade de vida dos estudantes universitários, avaliando o estado nutricional dos indivíduos atendidos e propondo mudanças e adequações na alimentação dos mesmos. Além disso, espera-se, ainda, a capacitação dos alunos da graduação em nutrição envolvidos no projeto, no que diz respeito ao atendimento nutricional, com a supervisão e o auxílio da professora tutora.

A partir do exposto, objetiva-se relatar a experiência do planejamento e desenvolvimento do projeto de extensão e ensino "UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Catarina", enfatizando a importância da nutrição na promoção da saúde dos participantes e das atividades realizadas na formação acadêmica dos integrantes do programa.

### DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a criação, o planejamento e o desenvolvimento do projeto de extensão e ensino “UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Catarina”, idealizado pelos alunos integrantes do Grupo PET Nutrição UFSC sob coordenação da professora tutora.

Primeiramente, vale pontuar que no planejamento anual de 2023, a ideia e o desejo inicial dos alunos participantes do PET Nutrição UFSC era realizar o acompanhamento de profissionais de nutrição nos atendimentos em consultórios, considerando que, até o momento, o curso de graduação em nutrição da UFSC não prevê esta prática em seu currículo. Vislumbrava-se acompanhar atendimentos, de forma presencial ou *online*, com profissionais nutricionistas atuantes com diferentes públicos, observando desde a realização da anamnese e avaliações nutricionais, elaboração de planos alimentares, acompanhamento da evolução de pacientes, discussão de casos clínicos e auxílio na elaboração de materiais educativos, no intuito de maximizar o aproveitamento da experiência pelos petianos. No entanto, ao longo do primeiro semestre de 2023, após diversos contatos e tentativas, o grupo não obteve êxito em estabelecer parcerias com profissionais tanto da rede pública quanto da rede privada para acompanhamento dos atendimentos de nutrição.

Foi então, no início do segundo semestre de 2023, considerando a relevância dessa prática na formação do futuro nutricionista, que o grupo iniciou, por meio de reuniões semanais, a criação de um projeto para realizar atendimentos nutricionais. Primeiramente foram definidos os objetivos específicos a serem alcançados com a criação do projeto: realizar atendimento nutricional ambulatorial individualizado; desenvolver materiais educativos para compartilhamento de informações complementares aos participantes assistidos; realizar discussões de casos e de conteúdos científicos relevantes ao tema; e propiciar aos integrantes do PET Nutrição UFSC a prática de atendimento clínico e planejamento dietético com orientação supervisionada.

O segundo ponto definido pelo grupo foi a escolha do público alvo a ser atendido pelo projeto: acadêmicos de graduação e pós-graduação da UFSC com idade entre 18 e 35 anos. Para esta escolha levou-se em consideração as vivências e relatos dos petianos em relação aos hábitos alimentares percebidos dentro do ambiente acadêmico, a literatura apontando que este público tem dificuldade em estabelecer e manter hábitos alimentares saudáveis, como exposto anteriormente na introdução, além da ausência dentro da instituição de um ambulatório de nutrição específico para este público alvo. Assim, surgiu o UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Catarina.

O planejamento da logística e metodologia para a realização dos atendimentos nutricionais foi o terceiro ponto organizado. Resumidamente, foi definido que os atendimentos seriam conduzidos por estudantes do PET Nutrição UFSC que já estavam nas fases finais do curso juntamente com a professora tutora ou nutricionistas estudantes de pós graduação em nutrição da mesma instituição e realizados de forma presencial, no Centro de Ciências da Saúde da UFSC, Campus Florianópolis, Santa Catarina. Estabeleceu-se também que os potenciais pacientes do projeto seriam acompanhados por tempo indeterminado, e os agendamentos realizados pela própria equipe do projeto, de acordo com a disponibilidade de agenda para os atendimentos.

O protocolo para os atendimentos nutricionais foi desenvolvido e organizado em discussões coletivas do grupo tomando como base outros protocolos de atendimento pré-existentes oriundos de projetos de extensão do Departamento de Nutrição da UFSC e referências bibliográficas relevantes. O mesmo incluiu a coleta de dados pertinentes à história clínico-nutricional prévia, informações sociodemográficas, história familiar ou pregressa de doenças, uso de medicamentos e diagnóstico clínico atual. Além disso, o grupo definiu pela realização da avaliação do estado nutricional por meio da aferição de medidas antropométricas, avaliação do consumo alimentar por meio de um dia alimentar usual e avaliação de exames bioquímicos (mais recentes, quando o indivíduo possuir). A avaliação antropométrica poderia incluir a aferição das medidas de peso, estatura, circunferências e dobras cutâneas corporais seguindo procedimentos padronizados (WHO, 1995). A

definição do diagnóstico nutricional dos indivíduos atendidos foi realizada a partir da coleta prévia dos dados acima. Na sequência, o protocolo de atendimento englobou a definição e o planejamento da intervenção nutricional, incluindo a elaboração de plano alimentar personalizado e ajustado às necessidades individuais, calculado no *software WebDiet®*, bem como estratégias de educação alimentar e nutricional e materiais extras pertinentes ao caso.

Posteriormente ao desenvolvimento do protocolo de atendimento e antes do início dos atendimentos, foram realizados seis treinamentos e capacitações, cada um com duração de quatro horas, ministrados por profissionais nutricionistas com experiência em atendimento clínico nutricional. Para complementar o atendimento nutricional e auxiliar na aprendizagem dos estudantes atendidos no ambulatório, trinta materiais educativos de apoio foram desenvolvidos utilizando a plataforma *Canva®* e divulgados na rede social do projeto (@uninutri.ufsc).

Além disso, para promover o aprendizado contínuo e a tomada de decisões, discussões de casos e de conteúdos científicos relevantes ao tema foram realizadas de forma *online*, quinzenalmente, via plataforma *Google Meet®*.

A divulgação do projeto para recebimento de inscrições foi realizada por meio de diferentes canais de comunicação, como redes sociais (Instagram @petnutriufsc), fóruns *online* da graduação e plataformas de divulgação da universidade ("Divulga UFSC"). O período de inscrições ocorreu em setembro de 2023, teve duração de oito dias e os interessados em receber atendimento nutricional individualizado preencheram um formulário *online* no *Google Forms®*. Este formulário foi utilizado para a triagem dos indivíduos sendo utilizado como critério de seleção estudantes livres de doenças específicas e com disponibilidade de horários compatíveis com a agenda da equipe do ambulatório. Conforme a ordem de inscrição, os indivíduos selecionados para atendimento foram contatados via e-mail recebendo informações complementares sobre os atendimentos, enquanto os não selecionados foram notificados por e-mail e colocados em lista de espera para futuras oportunidades.

## RESULTADOS

O UniNutri surgiu como resposta a uma lacuna formativa identificada pelos integrantes do PET Nutrição UFSC. Diante dessa limitação, e considerando que a prática clínica é um eixo fundamental da formação em nutrição, o grupo se mobilizou para estruturar um ambulatório próprio, alinhado aos princípios do Programa de Educação Tutorial, que enfatizam autonomia, protagonismo estudantil e aprendizado baseado na realidade social (BRASIL, 2010). Na imagem abaixo, pode ser visualizada a logo (Figura 1) desenvolvida pela equipe do projeto.



**Figura 1:** Logo do projeto UniNutri: ambulatório de nutrição para estudantes universitários da Universidade Federal de Santa Catarina, 2025.

**Fonte:** Arquivo do PET-Nutrição-UFSC, 2025.

No segundo semestre de 2023, sete dos doze bolsistas do PET Nutrição UFSC participaram da elaboração do projeto. Em 2024, com o início efetivo dos atendimentos nutricionais, o interesse dos petianos aumentou e o projeto passou a contar com a participação de onze bolsistas. Além da professora tutora, a iniciativa teve ainda o suporte de seis nutricionistas vinculados ao Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC, que contribuíram com a supervisão das atividades clínicas.

Durante o período de inscrições, 172 estudantes da UFSC se cadastraram para receber atendimentos nutricionais, demonstrando elevada demanda reprimida por atendimento nutricional personalizado na universidade. A predominância de mulheres ( $n = 127$ , 73,8%) entre o total de inscritos (Tabela 1), contrasta com o percentual de 50,6% de alunas matriculadas na instituição (UFSC, 2025). Em contrapartida, este dado reforça tendências já observadas na literatura de uma maior propensão feminina para buscar apoio nutricional. Estudos apontam que mulheres buscam mais frequentemente serviços de saúde, apresentam maior



insatisfação corporal e expressam preocupações mais intensas com alimentação e peso, o que contribui para maior procura por atendimento nutricional (NUNES *et al.*, 2018; OLIVEIRA; LORENZATTO; FATEL, 2008; SILVA *et al.*, 2021). Esse padrão sugere que fatores socioculturais e de gênero influenciam a busca por cuidado e devem ser considerados tanto no planejamento das ações do UniNutri quanto em estratégias para ampliar o acesso de estudantes do sexo masculino.

Do total de inscritos, prevaleceram estudantes entre 22 e 29 anos (Tabela 1), faixa etária que corresponde ao período de maior carga acadêmica e transição para a vida adulta, frequentemente associada a estressores emocionais e hábitos alimentares irregulares (AL-DALAEEN *et al.*, 2024; WANDERLOF *et al.*, 2025). Quanto aos motivos da procura, destacaram-se o desejo de adotar alimentação mais saudável, a busca por perda de peso, ganho de massa muscular e a necessidade de acompanhamento diante de exames alterados — demandas compatíveis com o perfil observado em outros ambulatorios universitários e já documentadas em estudos nacionais (NUNES *et al.*, 2018; VASCONCELOS *et al.*, 2021).

| Variável                   | N   | %    |
|----------------------------|-----|------|
| <b>Gênero</b>              |     |      |
| <i>Feminino</i>            | 127 | 73,8 |
| <i>Masculino</i>           | 45  | 26,2 |
| <b>Faixa etária (anos)</b> |     |      |
| <i>19 – 21</i>             | 37  | 21,5 |
| <i>22 – 24</i>             | 86  | 50,0 |
| <i>25 – 29</i>             | 40  | 23,3 |
| <i>Acima de 30</i>         | 9   | 5,2  |

**Tabela 1.** Características dos indivíduos inscritos para atendimento no UniNutri (N = 172).

**Fonte:** Arquivo do PET-Nutrição-UFSC, 2025.

Entre 2023 e 2024, foram realizados atendimentos nutricionais para 25 estudantes, com predomínio de acompanhamentos de continuidade (mínimo 6 sessões/pacientes) realizados de forma presencial (Figura 2) ou online (*Google Meet*®).



Durante os atendimentos nutricionais, emergiram queixas recorrentes relacionadas à sobrecarga de atividades acadêmicas que comprometem o seguimento de uma alimentação balanceada, sintomas de ansiedade associados à sobrecarga de atividades e cobranças inerentes da jornada universitária, dificuldade para perda de peso, dificuldades atreladas ao comportamento alimentar e relação com o alimento, e elevado consumo de alimentos ultraprocessados, associados à maior praticidade e características hiperpalatáveis destes alimentos. Esses relatos dialogam com estudos que evidenciam a relação entre estresse acadêmico, transtornos alimentares iniciais e escolhas alimentares inadequadas em universitários (LIMA *et al.*, 2024; FERNANDES; ASSIS, 2025).



**Figura 2:** Atendimento nutricional realizado pelo projeto UniNutri, 2025.

**Fonte:** Arquivo do PET-Nutrição-UFSC, 2025. Imagens autorizadas e com consentimento para uso acadêmico e científico.

Observou-se heterogeneidade na adesão aos planos alimentares, com alguns participantes apresentando maior facilidade de implementação das orientações nutricionais do que outros. Estudos indicam que fatores emocionais, comportamentais e de estilo de vida, como estresse, distúrbios do sono e sedentarismo estão associados à adoção de dietas de menor qualidade entre universitários, reduzindo a aderência a orientações alimentares saudáveis (RAMÓN-ARBUÉS *et al.*, 2021; ISMAIL *et al.*, 2022). Identificou-se, também, que parte dos estudantes poderia se beneficiar de um cuidado multiprofissional, especialmente em situações que envolvem saúde mental, relação com a comida ou dificuldades de organização de rotina, uma proposta alinhada com evidências que destacam a pertinência da integração entre Nutrição, Psicologia e Educação Física em intervenções para jovens adultos (KANUF *et al.*, 2024). Ademais, constatou-se que muitos dos atendidos realizavam refeições no Restaurante Universitário da instituição, o que configura um recurso favorável ao planejamento dietético institucional-contextualizado, dado que o ambiente universitário pode facilitar ou dificultar escolhas alimentares saudáveis conforme a oferta de refeições (BATISTA *et al.*, 2023).

Os materiais educativos publicados na rede social do projeto (@uninutri.UFSC) em forma de postagem ou vídeos curtos, abordaram temas como leitura de rótulos de produtos alimentícios processados, exemplos de substituições de alimentos, preparações culinárias ou refeições mais calóricas por opções menos calóricas, orientações sobre como realizar melhores escolhas no momento da compra dos alimentos, proporção ideal de cada grupo de alimentos para a composição de refeições balanceadas, receitas culinárias, entre outros. Além destes, outros materiais foram elaborados para uso de forma individualizada para auxiliar em casos específicos, visando atender as necessidades particulares de cada paciente e para aprimorar a experiência dos mesmos e promover melhor adesão ao plano alimentar e tratamento nutricional (Figura 3).


As discussões de casos e de conteúdos científicos, realizadas quinzenalmente com a participação de todos os integrantes do PET envolvidos no projeto contribuíram para promover o aprendizado contínuo e a tomada

de decisões. As discussões de caso focaram nas características relevantes das consultas realizadas, nas dúvidas que surgiram quanto ao atendimento e na forma de proceder naquele e nos próximos casos. Essa iniciativa permitiu expandir o aprendizado de todos os integrantes e possibilitou que a tomada de decisões fosse realizada de maneira mais integrativa e com base no consenso da equipe, sempre respaldada em evidências científicas e na prática clínica. Vale destacar que a preservação do sigilo das informações dos pacientes foi sempre priorizada durante essas discussões, sendo previamente assinado um termo de sigilo por todos os envolvidos ao ingressarem no projeto.

### UniNutri

#### PRATO IDEAL


Imagine um prato dividido em 4 partes:



- 2 partes (1/2) de vegetais e hortaliças (saladas verdes e legumes variados refogados, assados, ralados, crus, como preferir).
- 1 parte (1/4) com macarrão, cereais (como arroz ou quinoa), batata, mandioca, batata doce, farofa, polenta.
- 1 parte (1/4) com a proteína de sua escolha: carne (frango, gado, porco, peixe), ovo, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha). Evite frituras e carnes/preparações com muita gordura.
- 1 colher de uma boa fonte de gordura, como azeite de oliva na salada.

### UniNutri

#### EXEMPLOS DE Substituições



Arroz branco (100g) + feijão (100g) = 100 kcal  
Mesma coisa, mas sem a batata-frita = 400 kcal  
Macarrão com molho pesto (200g) = 544 kcal  
Macarrão com molho de tomate (200g) + legumes refogados (50g) = 255 kcal

### UniNutri

#### QUAL MOLHO DE TOMATE VOCÊ DEVE ESCOLHER NO MERCADO?

- Procure as opções com a menor lista de ingredientes, evitando as marcas que tenham aditivos como glutamato monossódico e aromatizantes.
- Opte por marcas que tenham somente tomate na sua composição.
- Evite marcas com açúcar na lista de ingredientes.
- Molho de tomate - mais diluído; Extrato de tomate: mais denso.

**Ingredientes: Tomate**

**Ingredientes: Tomate, cebola, sal, açúcar, amido modificado, realçador de sabor glutamato monossódico e aromatizantes**

### UniNutri

#### iogurte

O iogurte é um alimento produzido a partir da fermentação do leite através da ação de bactérias lácteas. Porém, é possível encontrá-lo com bebida láctea.

**iogurte x Bebida Láctea**

**iogurte:** pelo menos 70% dos ingredientes são de origem láctea. Contém mais proteínas, cálcio e bactérias lácteas.

**Bebida láctea:** pelo menos 50% dos ingredientes são de origem láctea. Assim, possui maior percentual de ingredientes adicionados e apresenta composição nutricional menos atrativa.

A embalagem de ambos os produtos é parecida. Assim, **é preciso ler o rótulo para saber se é iogurte ou bebida láctea.**

Há diversos tipos de iogurte no supermercado. Eles se diferem principalmente pela lista de ingredientes e percentagem total de gordura.

**Diferença pelos ingredientes**

**Natural:** apenas leite e fermento lácteo na composição. No caso de iogurte sem lactose, também pode ter a enzima lactase.

**Com sabor:** além do leite, fermento lácteo e lactase, pode conter açúcar, aromatizantes e conservantes.

**Diferença pela % de gordura**

Pode ser:

- **Integral:** com maior teor de gordura e calorias.
- **Desnatado:** teor reduzido de gordura e calorias.

### UniNutri

#### E agora, qual escolher?


**Dicas para escolher um bom iogurte**

- Opte por iogurte e evite bebida láctea.
- Priorize o iogurte que tiver a menor lista de ingredientes.
- Caso esteja em processo de emagrecimento ou necessite reduzir o consumo de gordura, opte por iogurte desnatado ou semidesnatado.

**Como consumir iogurte natural?**

O iogurte natural não possui sabor. Entretanto, é possível saborizá-lo naturalmente antes do consumo através da adição de:

- Frutas ou geleia sem açúcar.
- Mel de abelha ou melado de cana.
- Granola, aveia ou chia.
- Oleaginosas ou lascas de coco.
- Whey.



### UniNutri

#### Dica extra: iogurte caseiro


**Ingredientes:**

- 1 litro de leite integral
- 170g de iogurte natural

**Modo de preparo:**

- Pré-aqueça o forno a 180°C por 15 minutos e desligue.
- Em uma panela, adicione o leite e leve ao fogo para aquecer até o ponto de quase ebulição (90°C). Desligue o fogo antes do leite ferver.
- Tampe a panela e deixe o leite esfriar um pouco.
- Quando atingir a temperatura de 45°C, adicione o iogurte natural e mexa bem. Caso não tenha termômetro, teste a temperatura com o dedo: quando conseguir manter o dedo por 10 segundos no leite, é o momento de adicionar o iogurte.
- Transfira para um recipiente de vidro e tampe ou cubra com plástico filme. Em seguida, enrole um pano de prato.
- Leve para o forno desligado e deixe por 8 a 12 horas ou até atingir a consistência de iogurte.
- Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

**Video da receita:**



**Figura 3:** Exemplos de materiais educativos desenvolvidos pelos membros do ambulatório UniNutri, 2025.

**Fonte:** Arquivo do PET-Nutrição-UFSC, 2025.

Entre as dificuldades encontradas pela equipe do projeto vale destacar algumas ausências não justificadas ou realizadas em cima do horário

do atendimento agendado, o que acabou limitando a possibilidade de um maior número de inscritos no projeto serem recrutados para os atendimentos. Para contornar essa situação, a equipe estabeleceu que, a partir do ano 2025, se o paciente faltar sem justificativa ou desmarcar em cima da hora, duas consultas, este terá o atendimento nutricional descontinuado. Além disso, para tentar aumentar o número de pacientes atendidos e reduzir a fila de espera, a equipe do projeto estabeleceu que os novos pacientes recrutados serão atendidos uma vez ao mês e receberão no máximo até quatro atendimentos via projeto.

Aos estudantes de graduação do grupo PET Nutrição UFSC, o projeto promoveu o aprendizado prático e aplicado, uma vez que proporcionou experiência real no atendimento a pacientes, preparando os estudantes para a prática profissional, ao desenvolver habilidades clínicas, como anamnese, avaliação nutricional e prescrição dietética. Além disso, o projeto auxiliou os petianos no desenvolvimento de habilidades interpessoais, melhorando a comunicação com pacientes, a equipe de trabalho e a comunidade, estimulou a empatia e o olhar humanizado e aumentou a segurança e autoconfiança dos bolsistas em relação à atuação profissional na prática do atendimento clínico nutricional. Nesse contexto, pode-se afirmar que a experiência formativa dos petianos mostrou-se central para o projeto. O envolvimento progressivo dos bolsistas, o desenvolvimento de habilidades clínicas e comunicacionais, e a participação ativa em discussões de caso revelaram o potencial pedagógico do UniNutri, resultados que corroboram com a literatura de que experiências reais de cuidado e metodologias ativas de aprendizagem baseadas em problemas, favorecem a autonomia, o pensamento crítico e a integração teoria-prática na formação em saúde (LAVRES *et al.*, 2024; SOUZA; SANTOS; MURGO, 2020). Ademais, as habilidades desenvolvidas pelos petianos no projeto, reforçam relatos de experiência prévios de que o PET desempenha um papel essencial na construção de competências técnicas, científicas e humanas, com impacto duradouro no desenvolvimento pessoal e na trajetória profissional de seus participantes (MARTINS *et al.*, 2020; SILVA, 2024).



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste primeiro ano de atuação do ambulatório UniNutri, foi possível observar que intervenções e terapias nutricionais podem impactar a saúde do público universitário. A busca expressiva dos estudantes, pelo atendimento nutricional, especialmente do sexo feminino, possivelmente está relacionada com questões frequentemente presentes no âmbito acadêmico e questões pertinentes a relação com a alimentação e a imagem corporal. Ademais, considerando a procura expressivamente maior do público feminino comparado ao masculino, destaca-se que o projeto ainda precisa alcançar essa parcela da comunidade universitária.

É evidente a importância e a necessidade de iniciativas que tratam da alimentação e nutrição voltadas ao público universitário. Ainda, os atendimentos realizados por meio do presente projeto, revelaram como uma abordagem multiprofissional, poderia propiciar maiores benefícios e resultados em saúde para os pacientes, além de complementar a terapia nutricional auxiliando na adesão às orientações e alcance dos objetivos/metapas terapêuticas.

Assim, o projeto UniNutri tem um campo extenso para atuar, e considerando a demanda do público-alvo, a perspectiva futura é a continuidade e a expansão do projeto, tanto em relação ao alcance de pacientes atendidos, quanto de alunos atendendo, reforçando seu papel relevante na formação e vivência profissional de acadêmicos de nutrição da UFSC. O projeto de extensão e ensino UniNutri reflete, portanto, os valores do PET, promovendo ensino de qualidade e impacto social positivo, fortalecendo a formação acadêmica dos petianos e oferecendo um serviço essencial à comunidade universitária, cumprindo a missão do PET de formar profissionais críticos, reflexivos e comprometidos com a sociedade.

### AGRADECIMENTOS

Os autores, em nome do Grupo PET Nutrição UFSC, agradecem ao Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e à Secretaria de Educação Superior do Ministério da Educação (MEC) pelo apoio financeiro, por meio do pagamento das bolsas e custeio destinado ao programa.

## REFERÊNCIAS

- AL-DALAEEN, Anfal *et al.* Stress levels and eating behavior among university students in Jordan: a cross-sectional study. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 13, n. 285, p. 1-7, 2024. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39310015/>> Acesso em: 27 nov. 2025.
- BATISTA, Caroline de Araújo *et al.* Caracterização do ambiente alimentar de uma universidade pública do estado do Rio de Janeiro. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 31, n.1, p. 1-11, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202331010492>> Acesso em: 27 de nov. 2025.
- BRASIL. Ministério da Educação. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 976, de 27 de julho de 2010**. Brasília, 2010. Disponível em: <[http://sigpet.mec.gov.br/docs/Portaria\\_976\\_2010.pdf](http://sigpet.mec.gov.br/docs/Portaria_976_2010.pdf)> Acesso em: 03 fev. 2025.
- DESSAUVAGIE, Anja Susanne *et al.* Mental health of university students in Southeastern Asia: a systematic review. **Asia Pacific Journal of Public Health**, v. 34, n. 2-3, p. 172-181, 2021. Disponível em: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10105395211055545>> Acesso em: 03 fev. 2025.
- FERNANDES, Richardson Silva; ASSIS, Karine Franklin. Perfil do consumo alimentar e rastreamento do sofrimento mental e da ansiedade entre estudantes universitários. **Revista Científica UniFagoc – Multidisciplinar**, v. 9, n. 2, p. 2024. Disponível em: <<https://revista.unifagoc.edu.br/multidisciplinar/article/view/1246>> Acesso em: 25 nov. 2025.
- FERREIRA, Fernanda Maria Príncipe Bastos; BRITO, Irma da Silva; SANTOS, Margarida Reis. Health promotion programs in higher education: integrative review of the literature. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 4, p. 1714-1723, 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/hHwQyZcyKmQ5yNj65kVymJS/?lang=en&format=pdf>> Acesso em: 03 fev. 2025.
- ISMAIL, Leila Cheikh *et al.* Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: a cross-sectional study. **Heliyon**, v. 8, n. 6, p. 1-7, 2022. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9249847/>> Acesso em: 27 de nov. 2025.
- KANUF, Vinicius Salermo *et al.* A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. **Revista de Medicina**, v. 103, n. 1, p. 1-8, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i1e-215543>> Acesso em: 25 nov. 2025.
- LAVRES, Hayanna de Araújo Ramos *et al.* Aprendizagem baseada em problema na educação em saúde com enfoque no Sistema Único de Saúde: uma revisão de literatura. **Revista Da ABENO**, v. 24, n. 1, p. 1-11, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.30979/revabeno.v24i1.2202>> Acesso em: 27 nov. 2025.

LI, Xingbo *et al.* How does the university food environment impact student dietary behaviors? a systematic review. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, n. 840818, p. 1-13, abr, 2022. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.840818/full>> Acesso em: 03 fev. 2025.

LIMA, Ingrid Roberta Silva. A influência do estresse no comportamento alimentar em estudantes universitários. **Nutrição Brasil**, v. 23, n. 6, p. 1254-1266. Disponível em: <<https://doi.org/10.62827/nb.v23i6.3052>> Acesso em: 25 nov. 2025.

MARTINS, Ivanete *et al.* Programa de Educação Tutorial – PET: contribuições para a formação pessoal e social. **Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial - Três Lagoas/MS**, v. 2, n. 2, p. 307-313, out, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/REPET-TL/article/view/12077>> Acesso em: 25 nov. 2025.

NUNES, Ludmila de Oliveira *et al.* Atendimento nutricional ambulatorial: avaliação antropométrica e do consumo alimentar de universitários. **Revista Conexão UEPG**, v. 14, n. 3, p. 367-378, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.14.i3.0008>> Acesso em: 25 nov. 2025.

OLIVEIRA, Ana Flavia; LORENZATTO, Simone; FATEL, Elis Carolina de Souza. Perfil de pacientes que procuram atendimento nutricional. **Revista Salus**, v. 2, n. 1, p. 13-21, 2008. Disponível em: <<https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/698>> Acesso em: 25 nov. 2025.

RAMÓN-ARBUÉS, Enrique *et al.* Factors related to diet quality: a cross-sectional study of 1055 university students. **Nutrients**, v. 13, n. 10, p. 1-15, 2021. Disponível em: <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8537817/>> Acesso em: 27 nov. 2025.

RYCHESCKI, Greta Gabriela *et al.* Percepção de egressos sobre as contribuições do Programa de Educação Tutorial em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina na trajetória acadêmica. **Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial**, v. 5, n. 5, p. 145-160, dez, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/REPET-TL/article/view/18254>> Acesso em: 15 fev. 2025.

SILVA, Luanda Raquel Alcantara *et al.* Relação entre imagem corporal e estado nutricional de universitários. **Revista de Psicologia**, v. 30, n. 2, p. 1-9, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.61139>> Acesso em: 25 nov. 2025.

SILVA, Maria Eduarda Pascoaloto da. Os reflexos do PET na formação acadêmica e na trajetória profissional. **Revista Eletrônica do Programa de Educação Tutorial - Três Lagoas/MS**, v. 6, n. 6, p. 487-496, dez, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.55028/repet-tl.v6i6.22510>> Acesso em: 25 nov. 2025.

SOGARI, Giovanni *et al.* College students and eating habits: a study using an ecological model for healthy behavior. **Nutrients**, v. 10, n. 12, p. 1-16, nov,



2018. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/12/1823>>  
Acesso em: 15 fev. 2025.

SOUZA, Leonardo Santos de; SANTOS, Danielle; MURGO, Camélia Santana. Metodologias ativas na educação superior em saúde brasileira: uma revisão integrativa frente ao paradigma da prática baseada em evidências. **International Journal of Higher Education**, v. 7, n. 1, p. 1-31, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/riesup/article/view/8656540>> Acesso em: 25 nov. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA (UFSC). Pró-Reitoria de Graduação. Departamento de Administração Escolar. **Estimativas de vagas no curso: semestre 2025.2**. UFSC, 2025.

VASCONCELOS, Ana Luiza Martinez de Oliveira. Motivos de busca por atendimento nutricional em clínica escola de Belo Horizonte - MG, durante o período de isolamento social devido à pandemia de COVID-19. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n.5, p. 53788-53802, 2021. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30583>> Acesso em: 27 nov. 2025.

WANDERLOF, Carolina *et al.* Influence of University and Work Routine on the Eating Habits of University Students in Western Santa Catarina, Brazil. **Journal of Advances in Medicine and Medical Research**, v. 37 n. 7, p. 26-36, 2025. Disponível em: <<https://doi.org/10.9734/jammr/2025/v37i75879>> Acesso em: 25 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Physical Status: the use and interpretation of anthropometry - Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical report series**. ORGANIZATION, W. H. Geneva, Switzerland: World Health Organization. 854: 47 p. 1995. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8594834/>> Acesso em: 15 fev. 2025.