

DANTAS, Marcela Nunes Alencar¹

ROCHA, Ana Clara Gonçalves da²

SILVEIRA, Raízza Bicalho da³

CARNEIRO, Maria Júlia de Souza⁴

ROSA NETO, Joaquim Olimpio⁵

GUIMARÃES, Marília Mendonça⁶

RESUMO: As desigualdades de gênero influenciam diretamente no consumo e no comportamento alimentar, configurando-se como barreiras para o alcance da saúde e do bem-estar femininos. A partir da educação em saúde, o PETNUT atua como um agente de transformação social e emancipação coletiva, gerando conscientização acerca dos determinantes de gênero e das práticas alimentares saudáveis. Esse estudo consiste em um relato de experiência do PETNUT, em relação a duas ações extensionistas em comemoração ao Mês da Mulher: “O Custo da Beleza: Explorando o Impacto das Mídias na Saúde Integral da Mulher”, realizada em um instituto de psicologia, e “Alimentação com os Itens da Cesta Básica”, conduzida em uma comunidade do município. As ações do PETNUT reforçaram a extensão universitária como espaço formativo e crítico para a promoção da saúde da mulher e a circulação acessível de saberes.

PALAVRAS-CHAVE: Desigualdade de gênero, Educação em saúde, Programa de Educação Tutorial, Nutrição, Relato de Experiência

¹ Egressa do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: marcela_dantas@discente.ufg.br

² Egressa do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: goncalvesclara@discente.ufg.br

³ Bolsistas do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: petnutufg@gmail.com

⁴ Bolsistas do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: petnutufg@gmail.com

⁵ Bolsistas do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: petnutufg@gmail.com

⁶ Tutora do Programa de Educação Tutorial Nutrição da Universidade Federal de Goiás, e-mail: marilianutri@ufg.br

ABSTRACT: Gender inequalities affects directly in food consumption and eating behavior, constituting a barrier for health and well-being women's achievement. Through education in health, PETNUT serves as an agent of social transformation and collective empowerment, raising awareness about gender determinants and healthy eating practices. This study consists in an experience report by PETNUT members, who developed two extension activities in celebration of Women's Month: "The Cost of Beauty: Exploring the Impact of Media on Women's Integral Health," held at a psychology institute, and "Eating with Basic Food Basket Items," conducted in a local community. The PETNUT initiatives reinforced university outreach as a formative and critical space for the promotion of women's health and for the accessible dissemination of knowledge.

KEYWORDS: Gender inequalities, Education in health, Tutorial Education Program, Nutrition, Experience report.

INTRODUÇÃO

O Programa de Educação Tutorial de Nutrição (PETNUT) da Universidade Federal de Goiás (UFG) foi criado em 2007 e se baseia no princípio da indissociabilidade: atividades baseadas na tríade ensino, pesquisa e extensão, de acordo com a Portaria nº 976 de 2010. Esse último pilar, extensão universitária, viabiliza a integração entre a universidade e a sociedade e determina o processo educativo, cultural e científico que se articula com as demais funções da instituição (Corrêa, 2007). As atividades extensionistas desenvolvem-se a partir de um espaço de produção de conhecimento, junto à esfera social, que objetiva gerar transformação social e superar desigualdades mediante o fomento do pensamento crítico e da emancipação dos sujeitos (Corrêa, 2007; Santos, 2004). Nesse sentido, o grupo PETNUT realiza ações no mês da mulher desde 2019, com intuito de enfrentar as desigualdades de gênero e promover autonomia e saúde na sociedade e no âmbito acadêmico. Essas ações se ancoram na perspectiva de que a promoção da saúde requer uma abordagem ampliada e integrada da realidade social que as cerca.

Assim, a compreensão da alimentação e da saúde deve envolver aspectos socioeconômicos e culturais, sem limitações de análises centradas

no indivíduo (MS, 2018). Na perspectiva de Bourdieu, a existência de disparidades sociais e de gênero são marcas importantes que atuam como moduladores do consumo alimentar (Díaz-Méndez; García-Espejo, 2016). Nessa análise amplificada, destacam-se dois obstáculos, intrínsecos a desigualdade de gênero, a serem enfrentados por mulheres para alcançar bem-estar e qualidade de vida: a pressão estética e o papel doméstico (Souza; Alvarenga, 2016; Díaz-Méndez; García-Espejo, 2016). Sendo a América Latina uma das regiões mais desiguais, no âmbito de gênero, do mundo (PNUD, 2021), cabe ao PETNUT, como um agente ampliador do processo de saúde individual e coletiva, atuar como transformador social, visando reduzir riscos à saúde advindos de determinantes de gênero.

Elucidando os prejuízos à saúde feminina, Naomi Wolf, em sua obra “O Mito da Beleza” (1992), introduziu uma nova perspectiva: com o marco das conquistas das mulheres e a superação de barreiras para alcançar a igualdade de gênero, decorrentes da segunda onda do feminismo, a indústria observou a necessidade de estruturar de modo mais severo o patriarcado, utilizando como ferramenta a imposição de imagens “rígidas, pesadas e cruéis” da beleza feminina. A obra sugere que a beleza seja um sistema monetário instituído politicamente para manter o domínio masculino, de forma que, o valor feminino estabelece-se nos padrões físicos impostos. Desse modo, a mulher torna-se vulnerável psicologicamente e gera frutos a esse sistema através do consumo e da sua desvalorização como ser humano: indústrias da dieta, dos cosméticos e da estética faturam bilhões de dólares devido a essa manipulação. O arsenal utilizado é a disseminação de imagens por meio de veículos midiáticos, que se articulam como entidades coercitivas.

No contexto atual, o uso das mídias sociais, funciona como um catalisador do culto à magreza, representando um fator de risco para o desenvolvimento e a manutenção de transtornos alimentares em diferentes contextos socioeconômicos (Dane, Bhatia, 2023; Silva *et al.*, 2018). Naomi (1992) ainda reitera que, se a mulher da contemporaneidade quiser superar os estragos desenrolados pelo mito da beleza, destruição do bem-estar físico e emocional femininos, é necessária “uma nova forma de ver” o que é ser mulher. Compreende-se, então, que momentos pautados no diálogo e na participação coletiva são essenciais para o desenvolvimento do pensamento

crítico e do processo emancipatório, inerentes à luta pela igualdade de gênero e pela saúde.

O poder monetário e a composição dos lares são fatores-chave na determinação da alimentação (Rodrigues; Costa; Costa, 2025). Assim torna-se evidente que a desigualdade salarial feminina (MET, 2024) e o trabalho voluntário doméstico influenciam não só a capacidade de compra de alimentos como o tempo destinado à comensalidade e ao preparo das próprias refeições, influenciando o estado nutricional e favorecendo o aparecimento de desfechos como sobrepeso e a obesidade nesse grupo social (Díaz-Méndez; García-Espejo, 2016).

À medida que as mulheres ocidentais foram inseridas no mercado de trabalho, esperava-se que a distribuição do trabalho doméstico também fosse resignada, no entanto o sistema matrimonial e o contexto tradicional foram mantidos intactos. A mulher não modificou seu papel na sociedade, apenas agregou funções a ele (Nogueira, 2024). No Brasil, as mulheres dedicam 9,6 horas semanais de trabalho a mais do que os homens (IBGE, 2022) e recebem 19,4% a menos (MET, 2024). A profissional ainda sente obrigação em priorizar os cuidados com a família, em detrimento do autocuidado, gerando assim uma sobrecarga que limita o tempo dedicado a si e a sua saúde (Guedes, Bezerra, Silva, 2023).

Marilyn Waring ressalta que a sociedade não irá caminhar facilmente frente aos direitos femininos, visto que as disparidades de gênero favorecem “um sistema em que metade da população do mundo trabalha por quase nada”. A economista ainda reitera que, uma vez que a energia feminina é dissipada no trabalho remunerado e no trabalho voluntário no lar, não resta disposição às mulheres para lutar pelos seus direitos ou ainda pela sua saúde (Wolf, 1992). Portanto, as desigualdades históricas e estruturais devem ser corrigidas por intermédio de medidas de alteração social (Davis, 2016), como as ações extensionistas universitárias.

Desta forma, objetivo do presente estudo é descrever as ações realizadas no Mês da Mulher pelo grupo PETNUT, e as experiências vivenciada para contribuir com a emancipação e transformações sociais e para intensificar a reflexão sobre o autocuidado em dois diferentes públicos: uma

comunidade composta por estudantes universitários, profissionais da saúde e o público de um instituto de psicologia e uma comunidade de mulheres em estado de vulnerabilidade socioeconômica.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

No presente estudo, os autores buscaram relatar sua experiência no planejamento e na execução das ações do Mês da Mulher do PETNUT. O atendimento do planejamento anual de 2025 foi uma prioridade nessa elaboração, tendo enfoque nos seguintes tópicos pré-estabelecidos: ações que estimulem o empoderamento e o autoconhecimento, arrecadação e doação de absorventes e formação de parcerias com instituições alinhadas aos objetivos do grupo. Portanto, os petianos e a tutora idealizaram duas ações extensionistas: Cine Garden "O Custo da Beleza: Explorando o Impacto das Mídias na Saúde Integral da Mulher" e Educação Alimentar e Nutricional "Alimentação Saudável com os Itens da Cesta Básica".

O Cine Garden foi um evento aberto à comunidade, no entanto o grupo compreendeu que a divulgação do evento, realizada pelos veículos midiáticos do PETNUT e da instituição parceira, poderia não atingir um público amplo. Assim, observou-se a necessidade de alcançar mulheres em diferentes contextos sociais, sobretudo aqueles que intensificam os prejuízos provocados pela opressão masculina. Desse modo, foi desenhada uma ação de educação em saúde com mulheres da Comunidade Terra do Sol, em Aparecida de Goiânia, Goiás.

O Cine Garden foi organizado e executado em colaboração com o Instituto de Psicologia Co-Construir, e ocorreu no dia 17 de março de 2025, com duração de duas horas, no Instituto, localizado em Goiânia, Goiás. A ação foi desenhada mediante a visão da roda de conversa (Freire, 1987), conduzida por meio de um diálogo que se desenrola em um esquema fluído com o aprofundamento em tópicos específicos e selecionados previamente. Esta metodologia é marcada por proporcionar um ambiente acolhedor e horizontal, com uma troca de saberes em que ninguém é detentor do conhecimento, ao passo que todos podem compartilhar igualmente.

Assim, uma psicóloga, uma nutricionista e uma estudante de nutrição do grupo PETNUT mediarão a discussão, instigando debates acerca da

manipulação midiática, do consumismo e da autoimagem feminina, a partir da exibição de mídias. Os recursos audiovisuais utilizados para estruturação da roda de conversa foram o episódio "Queda Livre" da série *Black Mirror*, o documentário "O Dilema das Redes" e o filme "A Substância". A mediação teve papel fundamental na orientação do diálogo, a partir da estimulação para que todas as pessoas pudessem exercitar sua fala, contribuindo à dinâmica. O Cine Garden contou com um público de 34 pessoas, dentre elas estudantes universitários, profissionais vinculados ao Instituto Co-Construir, seus pacientes e outros. Para participar do evento era necessário inscrever-se no *forms* divulgado e levar um pacote de absorvente feminino.

Uma das questões centrais abordadas na discussão foi o papel dos veículos midiáticos na determinação do padrão de comportamento e na identidade do indivíduo, tendo como foco o usuário feminino. O público discutiu acerca do conteúdo disponibilizado, que é algoritmicamente direcionado para influenciar o consumo, alimentando as indústrias da beleza, do *wellness* e dos cosméticos. Além disso, houve um destaque para a volatilidade dos padrões estéticos, que mudam de modo estratégico para manter o ciclo do consumo: esse ideal de beleza construído a partir de concepções masculinas e hipersexualizadas não está ao alcance da mulher, mas o anseio de atingi-lo perpetua um ciclo de insatisfação e consumo.

Por fim, as mediadoras abordaram a mercantilização de datas comemorativas, com enfoque no Mês da Mulher, que são frequentemente utilizados para incentivar práticas consumistas a partir do ideal de que o autocuidado e o bem-estar são buscas individuais e intrínsecas ao "corpo ideal". Nesse cenário, o bem-estar foi ressignificado para o público e passou a envolver aspectos coletivos como a saúde pública, a cultura, a participação social e a educação emancipatória.

Ao longo do mês de março, o grupo PETNUT também conduziu uma campanha de arrecadação de absorventes com três pontos de coleta no campus da universidade, em Goiânia, Goiás. Com o objetivo de proporcionar dignidade menstrual a mulheres em situação de fragilidade social e expandir as ações do grupo de contribuição coletiva, a campanha foi amplamente divulgada nas redes sociais e contou com a participação ativa dos estudantes, de professores e de trabalhadores de outras instituições, evidenciando o

poder da articulação entre o meio acadêmico e a comunidade externa no combate a barreiras estruturais e no oferecimento de saúde e dignidade às mulheres. A campanha arrecadou 107 pacotes de absorventes.

A entrega dessas doações foi realizada no dia 28 de março de 2025, em parceria com um instituto social. A ação contou com a participação de mais de 90 mulheres. O PETNUT promoveu momentos de acolhimento e compartilhamento sobre o autocuidado feminino e sua relação com a alimentação. A ação foi conduzida no período vespertino no pátio de uma escola local. O grupo usou como recursos visuais a projeção de slides, os itens da cesta básica e panfletos, com o objetivo de apoiar a atividade.

Os petianos começaram a formar um espaço de compartilhamento ao iniciar a atividade com uma pergunta às participantes: o que é autocuidado? Algumas respostas que surgiram estavam ligadas ao cuidado consigo e o grupo direcionou o diálogo para um aprofundamento do conceito e os seus atravessamentos na vida da mulher. Houve uma contextualização do que é o autocuidado, sem a influência da mercantilização, e como ele é atravessado pela carga de trabalho feminina e pela potência do ideal cultural de que a mulher é responsável pelo cuidado do lar e de seu núcleo familiar, mas não pelo desenvolvimento do seu próprio bem-estar.

Durante a atividade, houve um incentivo à busca pela saúde física e mental e um estímulo à estruturação de uma rede de apoio sólida, à conversas críticas e à procura de *hobbies*. Nesse contexto, foi conduzida uma técnica de respiração voltada para o cuidado mental e o controle de situações de ansiedade. Buscou-se abordar a alimentação considerando a realidade social do público, por isso a exploração das práticas alimentares foi baseada na disponibilidade da cesta básica. Foi relatada uma variedade de preparações culinárias com esses itens e a sua importância no dia a dia, corroborando a construção de hábitos alimentares mais saudáveis. Realizamos também um momento de esclarecimento de dúvidas a respeito de mitos nutricionais, a fim de combater a desinformação e ampliar o conhecimento das mulheres acerca da alimentação. Por fim, foram distribuídos os pacotes de absorventes arrecadados pelo PETNUT, além de kits de higiene bucal, cestas básicas e calçados recolhidos pelo instituto social.

O primeiro panfleto elaborado como material de apoio foi intitulado "*Alimentação saudável com os itens da cesta básica*" e continha orientações práticas sobre o aproveitamento nutritivo de alimentos acessíveis. O conteúdo destacava a importância de alimentos como arroz e feijão (fonte de energia e de proteínas), macarrão e molho de tomate (fácil preparo e composição de refeições completas), óleo vegetal (uso moderado), sal (consumo consciente), açúcar (evitar excessos), farinha de milho (fonte em fibras e tradicional na alimentação brasileira) e café (uso moderado e cuidado com o açúcar adicionado). O segundo panfleto vislumbrava a divulgação de cinco programas de assistência a mães e gestantes. O material foi pensado para dialogar com a realidade alimentar das mulheres atendidas e valorizar o que já é presente em seus contextos, sem impor padrões restritivos ou inatingíveis, além de compartilhar vias de acesso a alimentos saudáveis e a programas que promovem o autocuidado.

Todas as ações do mês da mulher, articuladas pelo grupo PETNUT, foram marcadas pelo alto nível de conhecimento disseminado, aprendizado mútuo, escuta ativa, e fortalecimento de vínculo com a comunidade. Foi um momento de simbiose entre a teoria e a prática, reafirmando o compromisso do PETNUT com uma formação crítica, ética e sensível.

DISCUSSÃO

Os eventos realizados contribuíram para as comunidades acadêmica e externa refletirem acerca das múltiplas e complexas faces do autocuidado e do bem-estar, em relação ao que consumimos como produto, mídia ou alimento, e o modo como as suas estruturas esbarram nas desigualdades de gênero. Diante do que foi relatado sobre o Cine Garden, o uso do apoio de materiais audiovisuais e a construção de um espaço acolhedor e de uma roda de conversa que permitiu o compartilhamento amplo e horizontal, foram fatores determinantes para potencializar a adesão do público. O evento contou com participação ativa dos envolvidos, os quais enriqueceram e ampliaram o debate com um aprofundamento do tema a partir de suas visões pessoais, marcadas por suas trajetórias individuais. O PETNUT contemplou o seu objetivo inicial, estendendo os ensinamentos acadêmicos à comunidade e proporcionando um ambiente de fomento aos

processos emancipatórios e de autonomia das mulheres visando superar as barreiras de gênero.

O grupo enfrentou dois obstáculos relevantes na execução da ação: a limitação do espaço físico e da divulgação. O local comportava cerca de 30 pessoas, portanto o número de vagas foi limitado, e a divulgação também demonstrou-se restrita, de acordo com o público que acompanha as instituições parceiras nas redes sociais. Por um lado, esse fator foi observado como limitante para o alcance da comunidade como um todo, especialmente das camadas mais frágeis e acometidas pelas disparidades sociais. Por outro lado, realizar uma ação de extensão com um grupo menor de participantes favoreceu a construção de vínculos e de acolhimento, facilitando uma troca contínua e horizontal e o desenvolvimento de todos, formando indivíduos que sejam ferramentas importantes na luta pela igualdade de gênero.



Figura 1. Participantes do Cine Garden: “O Custo da Beleza: Explorando o Impacto das Mídias na Saúde Integral da Mulher”

Fonte: Arquivos PETNUT-UFG, 2025

Em um contexto em que a estética ocupa um espaço significativo nas relações, a participação das pessoas presentes demonstrou não apenas interesse, mas também a urgência de espaços de escuta e reflexão sobre o tema. Foram levantadas questões profundas sobre padrões estéticos, comportamento e autoimagem, incluindo relatos sobre punições autoinfligidas para alcançar um corpo magro, estigmas do peso e críticas à forma como a sociedade naturaliza e, por vezes, legitima essas violências. O

engajamento espontâneo evidenciou como o tema é vivido de forma intensa no cotidiano dessas mulheres e como iniciativas como as promovidas pelo PETNUT podem abrir caminhos para diálogos mais humanos e acolhedores.

Na Comunidade Terra Sol, alinhados com as diretrizes e eixos estratégicos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), o grupo atuou na promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, por meio de uma educação baseada na ação crítica e que leva em consideração o contexto social em que aquele grupo está inserido (MS, 2012; MS 2013). Com um público consideravelmente maior, o PETNUT realizou uma ação mais expositiva, tendo em vista a impossibilidade de dividir as participantes em pequenos grupos. Apesar dessa limitação, a participação das mulheres foi estimulada e ativa durante a ação, com o intuito de novamente estabelecer um ambiente inclusivo, humanizado e descentralizado em hierarquia. Sobretudo nos momentos de maior interação, como foi a respiração guiada, os petianos observaram que as mulheres puderam se reconectar consigo mesmas. Nas falas direcionadas à dupla carga de trabalho e à energia voltada para o lar e não para si, percebia-se, além das falas de confirmação, semblantes de identificação com essa realidade. Direcionar o tema abordado ao cenário em que elas vivem foi fundamental não só para gerar aproximação, mas para impulsionar uma real mudança.

Alguns desafios foram: falta de microfone para facilitar a escuta; algumas mães estavam acompanhadas de seus filhos (crianças recém-nascidas e em idade pré-escolar), impossibilitando que direcionassem sua atenção integralmente à atividade; localização da escola era de difícil acesso pelos petianos e pela tutora. Uma limitação para o estudo e para a posterior avaliação do grupo foi a falta de proposição de um método de feedback para as participantes avaliarem a atividade, impossibilitando questionamentos do grupo PETNUT acerca dos possíveis pontos a serem melhorados e aqueles que podem continuar fazendo parte das ações.



Figura 2. Educação Alimentar e Nutricional “Alimentação Saudável com os Itens da Cesta Básica”

Fonte: Arquivos PETNUT-UFG, 2025

Além disso, a barreira linguística e a desigualdade que Bourdieu chama de capital cultural formaram uma limitação para a transmissão de conceitos importantes, como as questões de desigualdade de gênero e a alimentação. Nesse sentido, a educação em saúde visa romper com os regimes da pedagogia tradicional, dentre eles a verticalidade na transmissão dos saberes, propondo um intercâmbio de conhecimentos. Essa visão foi essencial para a superação dessa limitação.

O grupo buscou provocar as participantes segundo seus contextos reais, inspirando reflexões críticas. Contudo, foi um desafio transpor os limites do meio acadêmico e comunicar, de forma acessível e em tempo reduzido, a um público numeroso com baixa escolaridade, as estruturas sociais que perpetuam a associação do trabalho não remunerado ao cuidado com a família, que invisibilizam a necessidade do autocuidado. Como veículo de promoção da saúde, o PETNUT tem o papel de traduzir às camadas mais vulneráveis da sociedade os termos técnico-científicos abordados na discussão, gerando compreensão e construção de autonomia e autoconhecimento. Portanto, em alguns momentos, foi necessário adotar uma abordagem mais ampla, em outros foi preciso simplificar a comunicação para torná-la mais acessível para o público-alvo.

A professora voluntária, também membro da comunidade, que acompanhou o grupo ao longo da ação, destacou a relevância do trabalho e

da conscientização das mulheres acerca do autocuidado, do bem-estar físico e mental e do olhar atento à alimentação e à comensalidade. Foi sugerido ao grupo que as ações fossem continuadas e que orientassem algum projeto de extensão da Psicologia a atenderem às mulheres que residem à comunidade, com enfoque nas professoras da escola comunitária. A professora relatou ainda sobre a alimentação das crianças na escola: não há assistência governamental, as refeições ofertadas são preparadas segundos os alimentos doados por instituições não-governamentais.

As demandas relatadas reforçaram ao grupo que as mulheres daquela comunidade devem ser vistas pela máquina pública e assistidas, de maneira contínua, pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O PETNUT pode ser um instrumento para tornar essa esfera social visível, através do direcionamento aos programas e políticas existentes no local, como Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf). Os programas associados à PNAN têm um papel indispensável na vigilância alimentar e nutricional; na articulação de ações de educação alimentar e nutricional; na interlocução com produtores locais de alimentos, assim como com os responsáveis por sua distribuição, abastecimento e comércio na região para melhorar a disponibilidade de alimentos saudáveis; e, mediante o PNAE, fornecer alimentação com qualidade nutricional às crianças que frequentam a esta escola comunitária.

A avaliação da atividade foi realizada a partir das reuniões semanais do grupo. O PETNUT percebeu a experiência como uma oportunidade para o diálogo entre os saberes científicos e populares, para a expansão da visão sobre as diferentes realidades socioeconômicas e para a ampliação de estratégias de educação alimentar, nutricional e em saúde — aspectos fundamentais para a formação de profissionais comprometidos com a equidade. As ações permitiram reflexões profundas sobre o papel da nutrição como prática social e mostraram a relevância da adaptação da linguagem, da escuta e da abordagem às especificidades de cada público.

Avaliou-se que cabe ao PETNUT não só dar continuidade às ações extensionistas na comunidade como incluir ações de empoderamento pelo direito de acesso dessas mulheres à saúde e à segurança alimentar e nutricional. O grupo visa fortalecer seus vínculos com outros programas interdisciplinares da universidade e evidenciar as demandas da comunidade,

ampliando a assistência à região. Reitera-se a função das estruturas governamentais como órgãos de desenvolvimento social e sua responsabilidade na implementação de leis e políticas que promovam equidade e superação de barreiras socioeconômicas e de gênero.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações de extensão realizadas pelo grupo PETNUT contribuíram para a formação acadêmica e pessoal dos petianos e estudantes. As ações do programa permitiram colocar em prática assuntos teóricos e técnico-científicos do meio acadêmico, a fim de compartilhar informação à comunidade externa. As atividades viabilizaram a discussão e a compreensão da importância de um recorte de gênero na e da forma como o autocuidado e as informações nutricionais são propagadas em veículos de comunicação e suas manifestações em cada realidade social.

Apesar das distinções entre os contextos e as formas de escuta, as duas ações complementam-se ao reafirmar que a promoção da saúde da mulher deve considerar não apenas os aspectos fisiológicos, mas também os sociais, emocionais e simbólicos que atravessam o cotidiano feminino. Ambas demonstraram que a extensão universitária é um espaço potente de formação crítica e humana, e apontaram caminhos para a continuidade de ações voltadas à justiça social, ao autocuidado e ao fortalecimento das mulheres em suas múltiplas realidades.

O grupo PETNUT reconhece que a difusão de conhecimentos em comunidades distantes deve ocorrer de forma contínua, planejada e atenta às especificidades de cada contexto. Nesse sentido, propõe-se que os grupos vinculados ao Programa de Educação Tutorial (PET) desenvolvam ações capazes de superar barreiras sociais, geográficas e comunicacionais, promovendo a circulação de saberes de forma acessível e crítica. Reconhece-se, ainda, a relevância de estimular o pensamento crítico por meio de atividades de extensão como estratégia para refletir sobre as formas de influência que moldam as condições vivenciadas pela população

REFERÊNCIAS

CORRÊA, Edison José. **Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras**. Belo Horizonte: COOPMED Editora, 2007 (ISBN: 978-85-85002-91-6).

GUEDES, Raquel da Silva; BEZERRA, Sabrina Rafael; SILVA, Fábio Ronaldo da. As mulheres e o trabalho do cuidado: sobrecarga, amor ou uma problemática invisível? **Revista Contemporânea**, v. 14, n. 2, p. 76–89, jul./dez. 2023.

DANE, Alexandra; BHATIA, Komal. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. **PLOS Global Public Health**, v. 3, n. 3, e0001091. Março, 2023.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. Tradução de Heci Regina Candiani. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

DIAZ-MÉNDEZ, Cecilia; GÁRCIA-ESPEJO, Isabel. O potencial da sociologia da alimentação para estudar os efeitos da globalização alimentar. In: CRUZ, Fabiana Thomé da; MATTE, Alessandra; SCHNEIDER, Sergio. **Produção, consumo e abastecimento de alimentos: desafios e novas estratégias**. 1. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2016. cap. 2, p. 25-52.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987. 96p.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Outras formas de trabalho 2022**. Rio de Janeiro, RJ: 2023. 126 p.

MET. Ministério do Trabalho e Emprego. **Mulheres recebem 19,4% a menos que os homens, aponta 1º Relatório de Transparência Salarial**. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2024/Marco/mulheres-recebem-19-4-a-menos-que-os-homens-aponta-1o-relatorio-de-transparencia-salarial>. Acesso em: 5 maio 2025

MS. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF: MS, 2012. 110p.

MS. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1ª ed. Brasília, DF: MS, 2013. 84p.

MS. Ministério da Saúde (Brasil). **Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS**: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS. Brasília, DF: MS, 2018. 25p.

NOGUEIRA, Claudia Mazzei. O trabalho feminino assalariado: a dialética na produção e na reprodução. **Serviço Social & Sociedade**, v. 147, n. 3, e-6628358, 2024.

PNUD. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. **Relatório de desenvolvimento humano regional 2021**. Presos em uma armadilha: alta desigualdade e baixo crescimento na América Latina e no Caribe. Nova Iorque, 2021. 310p. (eISBN: 9789210057844).

RODRIGUES, A. V. D. A.; COSTA, D. M.; COSTA, R. S. Desigualdades de gênero e renda das famílias brasileiras: implicações para a segurança alimentar e nutricional. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 30, n. 5, p. 1-13, 2025.

SANTOS, Sonia Regina Mendes dos. A concepção de transformação social e de emancipação na extensão universitária: em busca de novos rumos. **Estudos Universitários**, v. 24, n. 5/6, p. 55-64, 2004.

SILVA, Ana Flávia de Sousa; NEVES, Letícia dos Santos; JAPUR, Camila Cremonezi; PENAFORTE, Thaís Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues. Construção imagético-discursiva da beleza corporal em mídias sociais: repercussões na percepção sobre o corpo e o comer dos seguidores. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição e Saúde**, v. 13, n. 2, p. 395-411, 2018.

SANTOS, Mariana Martins dos; MOURA, Patrícia Soares de; FLAUZINO, Pabyle Alves; ALVARENGA, Marle dos Santos; ARRUDA, Soraia Pinheiro Machado; CARIOCA, Antonio Augusto Ferreira. Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, n. 2, p. 126-133, abr/jun. 2021

WOLF, N. **O Mito da Beleza**: Como as Imagens de Beleza são Usadas Contra as Mulheres. Rocco: Rio de Janeiro, 1992. 433 p.