

CAROTENOIDES: CARTILHA PARA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Ana Beatriz Brasil Mendonça¹; Beatriz Pereira Souza²; Michael Sousa de Oliveira³; Tuanny David Moraes⁴; Sabrina Alves da Silva⁵; Luciana Silva Ribeiro Martins⁶.

1. Graduando em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Campus Belém/ISPA, e-mail: biazinhapujo13@gmail.com; 2. Beatriz Pereira Souza; 3. Michael Sousa de Oliveira; 4. Tuanny David Moraes; 5. Sabrina Alves da Silva ISPA/Belém, Universidade Federal Rural da Amazônia, e-mail: sabrina.silva@ufra.edu.br; 6. Luciana Silva Ribeiro Martins, ISPA/Belém, Universidade Federal Rural da Amazônia, e-mail: luciana.ribeiro@ufra.edu.br

RESUMO

O projeto de extensão "Cartilha de Alimentos Funcionais: A Ciência no seu Prato" foi desenvolvido no curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos com o objetivo de disseminar conhecimento científico de maneira acessível. Esta iniciativa buscou abordar a importância dos alimentos funcionais na saúde, enfatizando nesta edição os carotenoides, pigmentos naturais encontrados em frutas e vegetais que desempenham papel crucial como antioxidantes e na saúde ocular. A cartilha foi concebida com a finalidade de preencher a lacuna de informações na comunidade, capacitando-a a fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. O projeto se propôs a transmitir conceitos sobre a relevância dos alimentos funcionais em uma dieta equilibrada, destacando como a inclusão desses compostos bioativos pode auxiliar na prevenção de doenças crônicas e promover o bem-estar geral. Entre os objetivos principais estavam a consolidação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula e sua aplicação prática, permitindo que os alunos elaborassem um produto educacional tangível e de impacto positivo para a comunidade. Durante o desenvolvimento da cartilha, os alunos iniciaram com uma revisão bibliográfica ampla sobre os tipos e benefícios dos carotenoides, como betacaroteno, licopeno, luteína e zeaxantina. Esse processo envolveu a análise de artigos científicos para garantir que as informações contidas fossem precisas e atualizadas. Com base nos dados levantados, o conteúdo foi estruturado e dividido em seções: introdução; estrutura química dos carotenoides; estresse oxidativo e doenças crônicas; classificação dos carotenoides: betacaroteno; licopeno; luteína e zeaxantina; considerações finais. O design da cartilha foi pensado para ser atrativo e envolvente, com o uso de cores que remetesse aos carotenoides, como tons de vermelho e laranja, e elementos gráficos que complementassem o texto e facilitassem a assimilação das informações. A etapa de divulgação incluiu a veiculação da cartilha em redes sociais e websites institucionais, como os sites do curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos e da PROEX UFRA. Foram feitas parcerias com o projeto "Divulga Alimentos UFRA", ampliando o alcance da cartilha em eventos acadêmicos e comunitários, como feiras e exposições escolares. A cartilha atingiu registro um total de 161 curtidas em publicações e mais de 17 compartilhamentos. Também foi distribuída nos grupos de WhatsApp acadêmicos. Essa experiência foi enriquecedora tanto para os alunos, que aplicaram seus conhecimentos em um contexto prático, quanto para a comunidade, que pôde se beneficiar com informações sobre a importância dos carotenoides na dieta. Assim, a cartilha se estabeleceu como um recurso educativo relevante, capaz de fomentar a integração entre universidade e sociedade e estimular o interesse por uma alimentação mais equilibrada e informada.

PALAVRAS-CHAVE: antioxidantes; betacarotenos; educação nutricional; pigmentos