

PRATIQUE NUTRIÇÃO: O CONHECIMENTO COMO FERRAMENTA PARA A PROMOÇÃO DA AUTONOMIA CULINÁRIA E ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Maria Clara Verneck de Oliveira Miranda^{1*}, Hugo José Honorato de Lemos¹, Milton de Jesus Filho¹, Mariana de Melo Cazal¹

¹Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares

E-mail do autor principal: mariana.cazal@ufjf.br

Grupo Temático: Eixo VI: Saúde

Resumo: O objetivo do projeto é promover a educação nutricional por meio de vídeos educativos sobre alimentos, práticas culinárias e saúde. A produção dos vídeos do projeto segue um processo estruturado e colaborativo. Inicialmente, é realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema definido previamente no cronograma, relacionado à seleção, preparo e conservação de alimentos, técnicas culinárias ou rotulagem de alimentos. Em seguida, elabora-se o roteiro para o desenvolvimento do conteúdo. Posteriormente, realiza-se a criação e edição de um vídeo de aproximadamente 5 minutos no aplicativo de edição Canva, seguido de sua publicação no canal “Pratique Nutrição”, no YouTube. Desde a sua criação, o projeto já produziu 30 vídeos e 10 *shorts*. Os vídeos obtiveram 12.064 visualizações e 179.299 impressões. Os *shorts*, por sua vez, acumularam 6.703 visualizações. Os vídeos mais assistidos foram “Tipos de azeite” e “Aproveitamento integral dos alimentos”. Atualmente, o canal conta com 523 inscritos e tem um público mensal de 1,2 mil pessoas, sendo majoritariamente feminino (67,5%), com faixa etária predominante a partir dos 65 anos. Os principais meios pelos quais os espectadores encontram nossos vídeos são por pesquisas no YouTube (31,0%), por cliques externos (22,8%), por *feed* de *shorts* (13,3%) e por vídeos sugeridos pela plataforma (10,8%). Nossos vídeos têm maior alcance nas cidades de Governador Valadares, São Paulo e Rio de Janeiro. Os vídeos alcançam um grande público e promovem interação qualificada, com comentários de espectadores que relatam mudanças reais nos hábitos alimentares, evidenciando seu impacto educativo e transformador. Ao aproximar o conhecimento acadêmico do cotidiano das pessoas, o projeto facilita o acesso à informação de qualidade sobre alimentação e nutrição e incentiva a autonomia culinária.

Palavras-chave: Vídeos educativos, Práticas culinárias, Educação nutricional