RELATO DE EXPERIÊNCIA IDENTIFICADO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DA CÁRIE DENTÁRIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA INTERDISCIPLINAR NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

HEALTHY EATING AND DENTAL CARIES PREVENTION: NA EXPERIENCE REPORT OF NA INTERDISCIPLINARY UNIVERSITY EXTENSION ACTION

Gabriel Mattos Gomes da Silva[1], Cristiane Borsodi[1], Luciana Alves Herdy da Silva[1], Giselle Soares de Almeida[1], Diego de Andrade Teixeira[1].

1 Docente do curso de Graduação em Odontologia da Afya Unigranrio

Autor correspondente: Diego de Andrade Teixeira – diego.teixeira@afya.com.br

Eixo Temático: 01 - Saúde

RESUMO

A alimentação inadequada e a higiene bucal deficiente figuram entre os principais fatores de risco para a cárie dentária, doença crônica de alta prevalência que compromete a saúde geral e a qualidade de vida. Estudantes universitários que conciliam graduação e trabalho estão particularmente expostos a rotinas aceleradas, favorecendo escolhas alimentares baseadas na praticidade e dificultando a manutenção de hábitos de autocuidado. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão que integrou ações educativas sobre alimentação saudável e prevenção da cárie dentária, direcionadas a acadêmicos do primeiro período do curso de Odontologia noturno de uma instituição de ensino superior de Duque de Caxias (RJ). A atividade foi desenvolvida entre fevereiro e junho de 2026 por discentes da disciplina de Projeto de Extensão VI dos cursos de Nutrição e Odontologia, sob orientação docente, e envolveu planejamento, elaboração de material educativo, apresentações preliminares avaliativas e, por fim, exposições dialogadas em sala de aula sobre escolhas alimentares saudáveis, classificação dos alimentos quanto ao processamento, etiologia da cárie e técnicas de higiene bucal. Ao todo, 45 alunos foram alcançados. A ação evidenciou o potencial das atividades de extensão como estratégia de promoção da saúde bucal e alimentar no ambiente acadêmico, reforçando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão e contribuindo para a formação crítica e cidadã dos discentes envolvidos, além de apontar a necessidade de ações contínuas e longitudinais para o acompanhamento de mudanças nos conhecimentos e práticas do público-alvo.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Cárie Dentária. Alimentação Saudável. Extensão Comunitária. Estudantes de Odontologia.

ABSTRACT

Inadequate diet and poor oral hygiene are among the main risk factors for dental caries, a highly prevalent chronic disease that compromises overall health and quality of life. University students who combine undergraduate studies with work are particularly exposed to fast-paced routines, favoring convenience-based food choices and making the maintenance of self-care habits more difficult. This paper aims to report the experience of an extension project that integrated educational actions on healthy eating and dental caries prevention, aimed at first-period students of the night Dentistry course at a higher education institution in Duque de Caxias (RJ), Brazil. The activity was carried out between February and June 2026 by students enrolled in the Extension Project VI course of the Nutrition and Dentistry programs, under faculty supervision, and involved planning, development of educational materials, preliminary evaluative presentations and, finally, dialogued expositions in the classroom on healthy food choices, food processing classification, caries etiology and oral hygiene techniques. In total, 45 students were reached. The action demonstrated the potential of extension activities as a strategy for promoting oral and dietary health in the academic environment, reinforcing the inseparability of teaching, research and extension and contributing to the critical and civic education of the students involved, while also pointing to the need for continuous, longitudinal actions to monitor changes in the target audience's knowledge and practices.

Keywords: Health Education. Dental Caries. Healthy Diet. Community-Institutional Relations. Students, Dental.

INTRODUÇÃO

A saúde bucal constitui parte essencial da saúde geral e do bem-estar do indivíduo, influenciando diretamente a alimentação, a comunicação e a qualidade de vida. De acordo com o relatório global da Organização Mundial da Saúde sobre a situação da saúde bucal, as doenças orais figuram entre as condições mais prevalentes no mundo, atingindo aproximadamente 3,5 bilhões de pessoas, com destaque para a cárie dentária não tratada[1].

A cárie dentária é uma doença crônica, multifatorial e biofilme-dependente, resultante da interação entre microrganismos cariogênicos, substrato alimentar fermentável e hospedeiro suscetível ao longo do tempo[2]. Entre os fatores de risco mais relevantes para o seu desenvolvimento destaca-se o consumo frequente de açúcares livres, cuja restrição está diretamente associada à redução da incidência da doença[3].

Nesse contexto, o padrão alimentar contemporâneo, marcado pelo consumo crescente de alimentos ultraprocessados em detrimento de alimentos in natura ou minimamente processados, representa um desafio adicional tanto para a saúde bucal quanto para a saúde geral da população[4]. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que a base da alimentação seja composta por alimentos in natura ou minimamente processados, com consumo limitado de alimentos processados e evitando-se os ultraprocessados[4]. Essa realidade torna-se particularmente relevante entre estudantes universitários que conciliam a graduação com

atividades laborais, cuja rotina intensa favorece escolhas alimentares pouco saudáveis e a negligência com os cuidados de higiene bucal.

Diante desse cenário, as ações de extensão universitária voltadas à educação em saúde assumem papel fundamental na promoção de hábitos alimentares e de higiene bucal mais adequados, ao mesmo tempo em que fortalecem a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, princípio estruturante da formação superior[5]. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um projeto de extensão universitária que integrou ações educativas sobre alimentação saudável e prevenção da cárie dentária, desenvolvidas por acadêmicos de Nutrição e Odontologia junto a estudantes do primeiro período do curso de Odontologia noturno de uma instituição de ensino superior de Duque de Caxias (RJ).

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A experiência relatada refere-se a atividades desenvolvidas no âmbito da disciplina de Projeto de Extensão VI, no período de fevereiro a junho de 2026, na Universidade Afya Unigranrio, unidade Duque de Caxias (RJ). Participaram da execução das ações 31 acadêmicos, distribuídos entre os cursos de Nutrição (8 discentes) e Odontologia (23 discentes, organizados em dois grupos), sob orientação docente. O público-alvo foi constituído pelos alunos do primeiro período do curso de Odontologia noturno da mesma instituição, totalizando 45 estudantes alcançados.

O desenvolvimento das ações seguiu etapas de planejamento, capacitação e intervenção educativa. Inicialmente, foram realizadas aulas introdutórias para apresentação da disciplina e dos objetivos do projeto, seguidas de momentos de discussão entre discentes e docentes responsáveis para identificação das necessidades do público-alvo e definição dos conteúdos a serem trabalhados. Foram abordados, no eixo de alimentação saudável, temas como a classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, a diferenciação entre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, a importância da hidratação e o papel dos macronutrientes; e, no eixo de prevenção da cárie dentária, a etiologia multifatorial da doença, os principais fatores de risco, técnicas adequadas de escovação e uso do fio dental, o papel do flúor[6] e a importância das consultas odontológicas periódicas.

Após a elaboração do material educativo, que incluiu apresentações em formato digital e cartazes ilustrativos sobre escolhas alimentares e cuidados bucais, os discentes realizaram apresentações preliminares para avaliação dos professores orientadores, momento em que

foram analisados a adequação do conteúdo, a clareza das informações e a pertinência das estratégias de comunicação, possibilitando ajustes antes da atividade final.

A etapa de intervenção educativa propriamente dita ocorreu em sala de aula, por meio de exposições dialogadas conduzidas pelos próprios acadêmicos extensionistas, contemplando duas turmas distintas do primeiro período de Odontologia noturno, de modo a assegurar o alcance de todo o público-alvo. As atividades buscaram promover a conscientização dos participantes por meio de linguagem acessível e exemplos práticos compatíveis com a rotina de estudantes que conciliam trabalho e estudo, favorecendo a identificação do público com as situações abordadas.

CONCLUSÃO

A experiência relatada demonstrou o potencial das ações de extensão universitária como estratégia de promoção da saúde bucal e alimentar no ambiente acadêmico, ao aproximar acadêmicos de Nutrição e Odontologia de estudantes inseridos em uma rotina marcada pela conciliação entre trabalho e graduação. A iniciativa reafirmou a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, contribuindo para a formação crítica, ética e cidadã dos discentes envolvidos, ao mesmo tempo em que ampliou o acesso dos participantes a informações fundamentadas cientificamente sobre alimentação saudável e prevenção da cárie dentária.

Como limitação, destaca-se o caráter pontual da intervenção, o que dificulta o acompanhamento da incorporação dos conhecimentos transmitidos a médio e longo prazo. Recomenda-se, para experiências futuras, a implementação de ações longitudinais, de modo a possibilitar o acompanhamento de potenciais mudanças nos conhecimentos e práticas relacionadas à alimentação e à saúde bucal ao longo do tempo, e ampliar o alcance social do projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Global oral health status report: towards universal health coverage for oral health by 2030. Geneva: WHO; 2022.

2. Selwitz RH, Ismail AI, Pitts NB. Dental caries. Lancet. 2007;369(9555):51-9.

3. Moynihan P, Kelly SA. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. J Dent Res. 2014;93(1):8-18.

4. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

5. Gonçalves NG. Indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão: um princípio necessário. Perspectiva. 2015;33(3):1229-56.

6. Walsh T, Worthington HV, Glenny AM, Appelbe P, Marinho VCC, Shi X. Fluoride toothpastes of different concentrations for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(1):CD007868.