



## RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA DO PROGRAMA DE EXTENSÃO NUTRIÇÃO E MEMÓRIA (N&M)

Vitória de Resende Salles

Universidade Federal de Santa Catarina

viresendesalles@gmail.com

Vitória Tondo Santini

Universidade Federal de Santa Catarina

vi.santini1@hotmail.com

Francieli Cembranel

Universidade Federal de Santa Catarina

francieli.cembranel@ufsc.br

### Resumo

Relatar a experiência vivenciada no âmbito do “Programa de Extensão Nutrição e Memória (N&M)” no ano de 2021, desenvolvido por docentes e discentes da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). No ano de 2021, o N&M ofereceu à comunidade interna e externa da UFSC duas edições de um curso online, também intitulado como Nutrição e Memória sobre especificidades da Nutrição na função cognitiva durante o envelhecimento. Participaram dessas edições do Curso 24 participantes de diferentes regiões do país, o que possibilitou ao N&M difundir seus conhecimentos de base científica em abrangência nacional, e alcançar como resultados positivos de 91,7% dos participantes que ao término do curso referiram a adoção de práticas alimentares saudáveis visando um envelhecer com autonomia e qualidade de vida. Para a equipe executora a ministração do curso em formato online agregou aprimoramento desse método de ensino, assim como novos conhecimentos de um campo específico da Nutrição aos discentes colaboradores.

**Palavras-chave:** Nutrição; Micronutrientes; Função Cognitiva; Declínio Cognitivo; Prevenção.

## EXPERIENCE REPORT OF THE NUTRITION AND MEMORY (N&M) EXTENSION PROGRAM

### Abstract

Report the experience under the "Nutrition and Memory Extension Program (N&M)" in 2021, developed by professors and students at Federal University of Santa Catarina (UFSC). In 2021, N&M offered the internal and external community of UFSC two editions of an online course, also entitled Nutrition and Memory, on Nutrition's specificities in cognitive function during aging. 24 participants from different regions of the country participated in these editions of the course, which enabled N&M to spread its scientific knowledge nationwide, and to achieve positive results from 91.7% of the participants who, at the end of the course, reported adopting dietary practices healthy aiming at aging with autonomy and quality of life. For the executing team, the course delivery in online format added improvement of this teaching method, as well as new knowledge of a specific field of Nutrition to the collaborating students.

**Keywords:** Nutrition; Micronutrients; Cognitive Function; Cognitive Decline; Prevention.

## INFORME DE EXPERIENCIA DEL PROGRAMA DE EXTENSIÓN DE NUTRICIÓN Y MEMORIA (N&M)

### Resumen

Reporte la experiencia bajo el "Programa de Extensión de Nutrición y Memoria (N&M)" en 2021, desarrollado por profesores y estudiantes de la Universidad Federal de Santa Catarina (UFSC). En 2021, N&M ofreció a la comunidad interna y externa de la UFSC dos ediciones de un curso en línea, también titulado Nutrición y Memoria, sobre las especificidades de la nutrición en la función cognitiva durante el envejecimiento. En estas ediciones del curso participaron veinticuatro participantes de diferentes regiones del país, lo que permitió a N&M difundir su conocimiento científico a nivel nacional, y lograr resultados positivos del 91,7% de los participantes que, al finalizar el curso, informaron adoptar medidas dietéticas prácticas saludables con el objetivo de envejecer con autonomía y calidad de vida. Para el equipo ejecutor, la impartición del curso en formato online supuso una mejora de este método de enseñanza, así como un nuevo conocimiento de un campo específico de la Nutrición a los alumnos colaboradores.

**Palabras clave:** Nutrición; Micronutrientes; Función Cognitiva; Deterioro Cognitivo; Prevención.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença CreativeCommons](#).

Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 19, n. 42, p. 106-119, 2022.

## INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento da população mundial é esperado que o número de pessoas com eventos associados à cognição (comprometimento cognitivo, declínio cognitivo e demência) aumente até o ano de 2050. Como os tratamentos farmacêuticos para esses desfechos relacionados à idade ainda são escassos ou mesmo ineficazes, as estratégias de prevenção mostram-se de fundamental importância (MEUNIER; STAMATAKIS; TYLER, 2014; GRAHAM *et al.*, 2017; PRIYA *et al.*, 2021).

Dentre as estratégias preventivas, como atividade física, estimulação da memória, entre outras, as que apoiam a relação dieta – função cognitiva vem ganhando cada vez mais força (DENISSL *et al.*, 2019; DEVORE *et al.*, 2010; DOMINGUEZ; BARBAGALLO, 2018; JENNINGS; CUNNANE; MINIHANE, 2020; MOORE *et al.*, 2018; VALLS-PEDRET *et al.*, 2015), porque certas combinações de alimentos e nutrientes podem agir sinergicamente conferindo mais benefícios do que aqueles fornecidos por componentes dietéticos individuais. Essa perspectiva, em que se destacam os padrões alimentares Mediterrâneo e MIND, tem sido associada à diminuição do declínio cognitivo. A combinação desses dois padrões dietéticos tem sido associada a taxas mais lentas de comprometimento cognitivo, declínio cognitivo e, inclusive, à redução significativa da incidência de demências (FEART *et al.*, 2014; MORRIS *et al.*, 2015a; 2015b; RUSSO *et al.*, 2021; TANGNEY *et al.*, 2011).

Tais benefícios seriam proporcionados pelo fato de esses padrões dietéticos serem baseados em vegetais frescos, grãos integrais e preparações à base deles, tendo destaque no primeiro (Mediterrâneo) o azeite e peixes de água salgada e, no segundo, os vegetais verde escuros e as frutas arroxeadas e nozes (MIND). Temperos naturais e chás naturais também fazem parte desses padrões alimentares, conferindo, assim, ao organismo nutrientes diversos (vitaminas A, C, D, E, B6, B9, B12, selênio, ômega-3, zinco, magnésio, curcumínóides, catequinas, resveratrol, antocianinas, compostos fenólicos, triglicerídeos de cadeia média, entre outros), com papéis antioxidante, anti-inflamatório, depurativo do acúmulo de peptídeos neurotóxicos e sinaptogênico, capazes, portanto, de diminuir e/ou desacelerar a neurodegeneração (DAI *et al.*, 2008; HUSKISSON; MAGGINI; RUF, 2007; KESERVANI *et al.*, 2016; MORRIS, *et al.*, 2015a; 2015b; RUSSO *et al.*, 2021; TANGNEY *et al.*, 2011; ZAW *et al.*, 2020).

Promover, portanto, modificações de estilo de vida que incluam o hábito alimentar parecem ser de fundamental importância para prevenir, adiar ou desacelerar a progressão do declínio natural da função cognitiva no envelhecimento e, por conseguinte, alcançar um envelhecer com melhor de qualidade de vida.

O Programa de Extensão Nutrição e Memória (N&M) foi criado com o objetivo de compartilhar com a comunidade interna e externa à UFSC conhecimento científico sobre a importância de componentes específicos da dieta para a preservação da função cognitiva durante o processo de envelhecimento, por entender que a educação em saúde e nutrição leva os indivíduos a refletirem sobre seu estilo de vida, e, a partir disto, a se conscientizarem para hábitos mais saudáveis capazes de prevenir desfechos negativos em saúde. Este relato de experiência visa descrever a experiência vivenciada no curso de extensão Nutrição e Memória.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de um relato das experiências vivenciadas no âmbito do “Programa de Extensão Nutrição e Memória (N&M)” no ano de 2021, que, dentre outras atividades, ofertou à comunidade interna e externa à UFSC duas edições de um curso online, intitulado Nutrição e Memória, no qual foram abordados aspectos específicos da Nutrição para a prevenção de desfechos negativos relacionados à função cognitiva, a saber, comprometimento cognitivo leve e declínio cognitivo.

### **O Programa de Extensão Nutrição e Memória (N&M)**

O N&M foi oficialmente estabelecido como Programa de Extensão na UFSC em 01 de maio de 2021, objetivando substituir e dar continuidade às ações de extensão do Projeto Nutrição e Memória operante na UFSC desde 2018. Tal reformulação possibilitou ao N&M ampliar o escopo de suas ações, avançando da simples oferta de curso na modalidade presencial para cursos em formato online, grupo de estudos sobre a temática Nutrição, Envelhecimento Saudável e Função Cognitiva/Psiquiatria Nutricional, incluindo ainda a proposição de projetos, eventos de curta duração e a colaboração/desenvolvimento de pesquisa científica.

### **O Curso de Extensão Nutrição e Memória**

#### *Público-alvo, Equipe Executora e Formato*

O “Curso de Extensão Nutrição e Memória” tem como público-alvo sujeitos da comunidade interna e externa à UFSC, com 50 anos de idade ou mais, interessados em aprender sobre o papel da Nutrição e de componentes específicos da dieta que beneficiam a função cognitiva durante o processo de envelhecimento. Para sua operacionalização, este Curso contou com uma docente coordenadora, duas docentes colaboradoras e sete discentes de graduação da

UFSC, sendo cinco voluntárias e duas bolsistas de extensão (Edital 03/2021/PROEX de apoio ao Núcleo de Estudos da Terceira Idade).

As aulas do Curso foram estruturadas sob três eixos elaborados em uma sequência lógica e crescente de aprofundamento teórico, para integralizar o total de conhecimentos planejados para o mesmo. Em cada aula do Curso foram adotados distintos recursos metodológicos, a saber: apresentação de slides, cartilha para cada eixo com o resumo das aulas, conteúdo complementar em formato de *post*, seleção de artigos para leitura complementar, seleção de vídeos, receitas de sinergias nutricionais para que os participantes pudessem incluir na alimentação do dia a dia os micronutrientes estudados nas aulas, entre outros. No Quadro 1, está descrita de forma sucinta a estrutura do curso.

**Quadro 1.** Descrição sucinta do programa do Curso de Extensão Nutrição e Memória.

EIXOS	AULAS (2 horas/aula cada encontro) *
Eixo 1: Envelhecimento, declínio cognitivo e alimentação saudável	4 aulas
Eixo 2: Micronutrientes e função cognitiva	5 aulas
Eixo 3: Outros fatores associados à função cognitiva (para além da dieta)	3 aulas

\* Encontros com periodicidade semanal.

#### *Divulgação do Curso para a Comunidade*

A divulgação das inscrições gratuitas ocorreu em formato online, utilizando-se de diferentes meios para alcançar a comunidade interna e externa à UFSC, a saber: site da UFSC, site do Núcleo de Estudos da Terceira Idade da UFSC (NETI), grupos de WhatsApp, redes sociais, além de divulgação entre Núcleos de Estudos da Terceira Idade de outros estados do país. Foram recebidos 123 pedidos via sistema de inscrições da UFSC, sendo efetivamente matriculados 70 participantes nas duas edições do Curso por atenderem aos critérios de inclusão (40 matriculados na primeira edição e 30 na segunda).

#### *Ministração do Curso*

O Curso, em ambas as edições, foi ministrado online na plataforma Moodle Grupos UFSC, criada especificamente para as atividades do N&M. A primeira edição do Curso foi ministrada de 21 de maio a 13 de agosto e a segunda de 03 de setembro a 19 de novembro de 2021, adotando-se o esquema de uma aula semanal com duas horas de duração. A explanação de

conteúdo teórico se deu por apresentação de slides, e cada encontro síncrono semanal foi complementado por dinâmicas de fixação do conteúdo teórico. Durante toda a vigência dessa atividade de extensão, um grupo de *WhatsApp* foi mantido com os participantes de cada edição, visando não apenas facilitar a comunicação equipe executora-participantes, mas utilizar este espaço como um meio de levar conteúdo extra-aula aos alunos, a saber, *posts*, receitas de sinergias nutricionais, respostas às dúvidas, vídeos, entre outros. O espaço do Moodle Grupos também foi utilizado como repositório de conteúdo extra-aula, abarcando desde as cartilhas resumo de cada eixo, até vídeos e um espaço de referências bibliográficas sobre as temáticas estudadas.

A frequência dos inscritos no Curso foi acompanhada por um registro semanal de presença/ausência, visando certificar ao término da atividade extensionista apenas participantes com 75% ou mais de frequência nas aulas.

#### *Pesquisa*

Na primeira semana de aula de cada edição do Curso, todos os participantes foram convidados a responder um questionário de pesquisa, a saber: o "Conhecendo para Prevenir: Avaliação Multidimensional do Idoso" (CAAE: 46193521.1.0000.0121), mediante consentimento livre e esclarecido, respeitando-se nesse processo os princípios éticos que envolvem as investigações com seres humanos.

#### *Impacto Comunitário*

O impacto comunitário desta ação de extensão foi mensurado por meio de um questionário online, com a intenção de identificar, a partir da opinião dos concluintes, as potencialidades e fragilidades de cada edição do Curso. O questionário elaborado incluiu questões sobre a estrutura e conteúdo do Curso, material didático, didática dos professores e discentes monitores, até benefícios pessoais alcançados. As questões eram abertas e fechadas, com espaço para sugestões gerais e, inclusive, críticas. Internamente, a ação extensionista também foi avaliada pela equipe executora.

## **RESULTADOS E ANÁLISES**

Dos 123 pedidos de inscrição recebidos, 70 participantes foram matriculados nas duas edições do Curso de Extensão Nutrição e Memória (40 na primeira edição e 30 na segunda). Efetivamente concluíram o Curso com 75% ou mais de frequência nas aulas 15 participantes da primeira edição e nove da segunda, perfazendo um total de 24 alunos certificados em 2021.

Assim, para fins de reportar nesta sessão os resultados desta ação de extensão, serão considerados apenas os dados dos 24 concluintes.

### *Os Participantes*

Dentre os 24 concluintes, o perfil sociodemográfico foi o mais diversificado possível. A maioria eram mulheres (n= 23; 95,8%), 58,3% (n= 14) tinham menos de 60 anos e 41,7% (n= 10) tinham entre 60 e 70 anos, 79,2% (n= 19) se autorreferiram brancos, e 54,2% (n= 13) tinham pós-graduação, sendo o ensino médio o nível de escolaridade mais baixo entre os participantes (n= 5) e o pós-doutorado o mais alto (n= 2). Com relação ao estado de residência, 19 concluintes eram de Santa Catarina e cinco de outros estados, a saber: Goiás, Piauí, Rio Grande do Sul, Rondônia e São Paulo (dados não apresentados em tabelas).

No tocante ao autorrelato de saúde e estilo de vida no início do Curso, 79,2% (n= 19) e 45,8% (n= 11) dos participantes referiram não fumar e não consumir álcool, respectivamente, 79,2% (n= 19) reportaram praticar exercícios físicos regularmente, e 66,7% (n= 16) disseram considerar a própria saúde como boa/muito boa. Quando questionados sobre seus hábitos alimentares, menos de um terço (n= 7) reportou adotar no dia a dia uma alimentação compatível com o padrão alimentar mediterrâneo, considerado atualmente pela literatura científica como um dos mais benéficos à longevidade e qualidade de vida (ANASTASIOU *et al.*, 2017; FEART *et al.*, 2014; LOURIDA *et al.*, 2013; MORRIS *et al.*, 2015a; 2015b; RUSSO *et al.*, 2021; TANGNEY *et al.*, 2011; VALLS-PEDRET *et al.*, 2015) (dados não apresentados em tabelas).

Da perspectiva da cognição, 58,3% (n= 14) dos participantes consideraram sua memória atual pior ou muito pior comparada a quando tinham 18-20 anos de idade, e metade (50,0%; n= 12) referiram já ter ouvido de um familiar que estão ficando esquecidos. Três participantes (12,5%) ainda referiram já ter recebido diagnóstico médico de comprometimento cognitivo leve, ou seja, de alterações ou perda de memória frequente, mas que ainda não comprometem de forma importante as atividades da vida diária.

### *Sobre o Curso*

Em relação ao desenvolvimento do Curso propriamente dito, cada edição contou com 12 semanas de aulas distribuídas em seus três eixos. No Eixo 1 do Curso foram trabalhados os seguintes conteúdos em quatro aulas: 1) Apresentação do cronograma do Curso, da plataforma Moodle Grupos UFSC e do questionário "Conhecendo para Prevenir: Avaliação Multidimensional do Idoso"; 2) Envelhecimento e seu papel na função cognitiva (comprometimento cognitivo leve; declínio cognitivo e demência); 3) Padrões Alimentares

Mediterrâneo e MIND e evidências de seus benefícios para a função cognitiva; e *Blue Zones*. O Eixo 2 foi ministrado em cinco aulas, todas voltadas a explorar o papel de micronutrientes específicos presentes nos padrões dietéticos Mediterrâneo e MIND na função cognitiva, a saber vitaminas antioxidantes (A, C e E), vitaminas do complexo B (B6, B9 e B12), ácidos graxos ômega-3 (EPA e DHA), selênio, vitamina D, coenzima Q-10, resveratrol, curcuminoídes e catequinas. O Eixo 3 foi estruturado em três aulas abordando-se o papel de fatores não dietéticos na proteção da função cognitiva durante o processo de envelhecimento, a saber exercício físico, perda auditiva e *Slow Living*.

Adicionalmente as aulas síncronas do Curso, durante o ano de 2021 foram realizadas reuniões semanais de equipe, objetivando a elaboração, discussão e revisão coletiva de dinâmicas para as aulas, de conteúdo para o Moodle Grupos do Curso e conteúdo para o *WhatsApp* (*posts* sobre conteúdo complementar a cada aula, receitas de sinergias nutricionais, elaboração de respostas às dúvidas, entre outros). O grupo de estudos do N&M conferiu à equipe executora conhecimento e atualização sobre as temáticas do Curso.

#### *Impacto comunitário da ação extensionista*

Na última semana de aula de cada edição foi solicitado aos participantes que respondessem a um formulário online de avaliação do Curso, cujas respostas são apresentadas na Tabela 1.

**Tabela 1.** Descrição dos participantes do Curso de Extensão Nutrição e Memória, Edições 1 e 2 de 2021.

Avaliação do Curso de Extensão Nutrição e Memória	Edição 1		Edição 2		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES</b>						
<b>Sexo</b>						
Feminino	14	93,3	9	100,0	23	95,8
Masculino	1	6,7	0	0,0	1	4,2
<b>Como ficou sabendo do Curso Nutrição &amp; Memória?</b>						
Indicação de amigos/familiares	5	33,3	3	33,3	8	33,3
Viu na internet	4	26,7	2	22,2	6	25,0
Indicação do NETI	5	33,3	4	44,4	9	37,5
Outro meio	1	6,7	0	0,0	1	4,2

continua

Avaliação do Curso de Extensão Nutrição e Memória	Edição 1		Edição 2		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES</b>						
<b>Você é aluno do NETI?</b>						
Sim	9	60,0	3	33,3	12	50,0
Não	6	40,0	6	66,7	12	50,0
<b>AVALIAÇÃO DO CURSO</b>						
<b>Como você avalia os temas abordados nas aulas?</b>						
Muito ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Regulares	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Bons	1	6,7	0	0,0	1	4,2
Muito bons	14	93,3	9	100,0	23	95,8
<b>Como você avalia as dinâmicas desenvolvidas pelas monitoras durante as aulas?</b>						
Muito ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Regulares	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Boas	5	33,3	5	55,6	10	41,7
Muito boas	10	66,7	4	44,4	14	58,3
<b>Sobre o grupo de WhatsApp do curso: as receitas, os posts e os materiais complementares foram úteis para você?</b>						
Sim	15	100,0	9	100,0	24	100,0
Não	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Como você avalia a organização e o formato do curso?</b>						
Muito ruim	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ruim	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Regular	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Bom	6	40,0	2	22,2	8	33,3
Muito bom	9	60,0	7	77,8	16	66,7
<b>Sobre o Moodle Grupos: as informações e os materiais postados foram úteis para você?</b>						
Sim	15	100,0	9	100,0	24	100,0
Não	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Como foi sua experiência com o uso das plataformas online?</b>						
Muito ruim	1	6,7	0	0,0	1	4,2
Ruim	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Regular	2	13,3	0	0,0	2	8,3
Boa	6	40,0	5	55,6	11	45,8
Muito boa	6	40,0	4	44,4	10	41,7
<b>Sobre sua participação no Nutrição &amp; Memória: você mudou algo em sua alimentação depois de ter participado das aulas do curso?</b>						
Sim	14	93,3	8	88,9	22	91,7
Não	1	6,7	1	11,1	2	8,3
continua						
Avaliação do Curso de Extensão Nutrição e Memória	Edição 1		Edição 2		Total	

	n	%	n	%	n	%
<b>Após essa mudança, você sentiu algum benefício em sua saúde?</b>						
Sim	13	86,7	7	77,8	20	83,3
Não	2	13,3	2	22,2	4	16,7
<b>Como você avalia as aulas ministradas pelas palestrantes convidadas?</b>						
Muito ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ruins	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Regulares	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Boas	4	26,7	1	11,1	5	20,8
Muito boas	11	73,3	8	88,9	19	79,2
<b>Como você avalia as aulas ministradas pelo Nutrição &amp; Memória?</b>						
Muito ruins	0	0	0	0,0	0	0,0
Ruins	0	0	0	0,0	0	0,0
Regulares	0	0	0	0,0	0	0,0
Boas	5	33,3	0	0,0	5	20,8
Muito boas	10	66,7	9	100,0	19	79,2
<b>TOTAL</b>	15	100,0	9	100,0	24	100,0

Fonte: Questionário "Conhecendo para Prevenir: Avaliação Multidimensional do Idoso".

De modo geral, os concluintes avaliaram como bom/muito bom o formato e a organização do Curso, os conteúdos abordados, as aulas ministradas tanto pela equipe do N&M quanto por convidadas e as dinâmicas ministradas pelas discentes. Sobre o grupo de *WhatsApp*, 100% dos concluintes consideraram úteis as receitas, os *posts* e os materiais complementares enviados por este canal de comunicação, assim como os materiais postados no Moodle Grupos. Com exceção de três participantes, todos os demais avaliaram positivamente a experiência de uso das plataformas online. A avaliação negativa que apareceu para este item muito provavelmente seja reflexo da menor proximidade do público-alvo do Curso para com os meios digitais de comunicação, o que se perfaz em uma importante limitação ainda a ser superada. Quanto à experiência pessoal de participar do Curso, 91,7% (n= 22) dos concluintes responderam ter mudado algo em sua alimentação no decorrer dos aprendizados do Curso, sendo que, destes, 19 também referiram ter percebido benefícios à própria saúde decorrentes das mudanças adotadas. Tal resposta nos chamou a atenção positivamente, haja vista o curto espaço de tempo do Curso para alcançar tais resultados. No Quadro 2, são listados alguns relatos dos concluintes que enfatizam as mudanças adotadas e os benefícios percebidos de tais mudanças.

**Quadro 2.** Impacto comunitário do Curso de Extensão Nutrição e Memória, Edições 1 e 2 de 2021.

<p><b>Você mudou algo em sua alimentação depois de ter participado das aulas do Curso? Caso sua resposta seja "sim", o que você mudou?</b></p>
<p>“Deixei de comer algumas coisas, me preocupo mais com o que como. Ou do que me alimento” (A.R.B.A)</p>
<p>“Passei a consumir mais ‘comida de verdade’ e menos ‘comida industrializada’” (V.C.)</p>
<p>“Minha esposa, que também fez, aprimorou suas receitas”. (V.C)</p>
<p>“Acrescentei as receitas enviadas no grupo, fiz alterações com dicas das aulas (sobre azeite, por exemplo), outras que não conhecia, como óleo de krill que fui procurar depois da aula, estou no desafio da sinergia do sono e sentindo diferença na qualidade.” (M.C.G)</p>
<p>“Uso dos alimentos que nos fazem bem, deixando de lado o que pode nos prejudicar.” (E.L.)</p>
<p>“Já vinha mudando antes do curso, mas com pouco conhecimento. Incorporei alimentos como frutas roxas e vermelhas, aumentei as porções de vegetais, o azeite, mais peixes, grãos e adotei o hábito do chá de melissa e camomila, nozes e castanha uma hora antes de dormir” (J.B.A.)</p>
<p>“Menos açúcar” (A.F.)</p>
<p>“Eliminei manteiga no pão, só uso azeite de oliva, como mais frutas e verduras e voltei a comer pão com farinha integral, tô comendo mais saudável.” (J.K.L.F.)</p>
<p>“Comecei a observar mais os tipos de alimentos utilizados para o preparo de cada refeição e a importância de saber equilibrar as refeições” (J.B.)</p>
<p><b>Após essa mudança, você sentiu algum benefício em sua saúde? Se sim, qual?</b></p>
<p>“Mais disposta” (M.)</p>
<p>“Melhorou intestino, sono, disposição” (J.K.L.F.)</p>
<p>“Mais disposição e vontade de conhecer mais sobre os assuntos abordados, pois vi muitas lacunas em minha vida que não me chamavam muito atenção.” (V.C.)</p>
<p>“Conhecimento para o dia a dia. A importância do exercício físico e da alimentação correta.” (E.S.)</p>
<p>“Mais ativo intelectualmente.” (M.)</p>
<p>“Diminuição do desconforto abdominal e mais bem-estar de um modo geral.” (T.L.)</p>
<p>“Maior disposição, sono regular, diminuição da vontade de comer doces, melhoria da memória.” (E.L.)</p>
<p>“Melhora do sono, na alimentação já era bem orgânica e natural, acrescentei alguns itens na despensa que não costumava consumir.” (M.C.G)</p>
<p>“Melhorei a qualidade do sono e boa digestão” (J.B.A.)</p>
<p>“Melhoria na qualidade do sono e mais disposição” (J.B.)</p>

Fonte: Formulário de Avaliação do Curso pelos participantes.

Complementarmente à avaliação dos participantes, as discentes envolvidas na operacionalização desta ação extensionista também registraram sua avaliação sobre a mesma. As respostas dessa avaliação estão descritas no Quadro 3.

**Quadro 3.** Impacto comunitário do Curso de Extensão Nutrição e Memória, Edições 1 e 2 de 2021.

**Sobre sua participação no Nutrição & Memória: deixe seu comentário a respeito dos pontos positivos e negativos de ter participado da operacionalização de seu Curso de Extensão em 2021:**

*“Com o curso pude aprender mais sobre outras áreas da saúde e como lidar melhor com diferentes pessoas, o trabalho em equipe foi algo constante que vivenciei junto de minhas colegas, algo que me motivou muito continuar fazendo um bom trabalho, mesmo exausta com o último ano da faculdade. Tire oportunidades nesse curso que auxiliam meu trabalho como Fono hoje em dia de várias formas, pois aqui pude aumentar meu jogo de cintura para lidar com as pessoas, a como passar meu conhecimento de forma acessível, aumentar, como me impor quando necessário, a ser mais criativa e mais humana. Todavia, que o curso me trouxe de mais importante foi poder ver na prática real a diferença que a prevenção em saúde faz na vida de cada um, sou muito grata por essa vivência, acho que mesmo tendo sido algo em formato digital foi um grande potencializador de prevenção para a população idosa, não só de Florianópolis como no Brasil todo, já que aceitamos alunos de todos os cantos, creio muito que o curso pode ajudar ainda mais pessoas.” (A.L.B.)*

*“Adquiri muito conhecimento de grande valor com as aulas, inclusive de conteúdos que não constam na grade curricular de Nutrição. E, ainda, a experiência em conviver com os participantes e suas histórias me agregou saberes e valores para a vida toda.” (V.M.F.)*

*“Acredito que minha participação no Nutrição e Memória teve apenas pontos positivos. Tive a oportunidade de ter contato tanto com temas que vão além daquelas abordados em sala de aula e quanto a experiência de lidar com um público que também não temos tanto contato durante a graduação. O desafio de criar dinâmicas e materiais que se encaixam para todos os participantes do curso, que nesta edição foram bem diversos, e que sejam compreendidos por todos foi um desafio engrandecedor. Além disso, participar de um projeto de extensão, onde temos contato direto com a comunidade além da UFSC, é sempre gratificante. Acho que se tivesse que pontuar algo negativo seria o método remoto que tivemos que trabalhar neste momento. Como o público-alvo do curso são idosos, que costumam ter mais dificuldades com aparelhos eletrônicos, acredito que ficamos limitadas no sentido de fazer uma aula mais dinâmica e participativa.” (V.R.S.)*

*“Foi incrível poder participar da construção do grupo. Além de todo aprendizado obtido nas aulas, pude interagir com os participantes em algumas dinâmicas que enriqueceram muito minha formação acadêmica. Com certeza participar da operacionalização foi um diferencial na minha graduação e espero poder contribuir cada vez mais com esse projeto maravilhoso!” (M.F.)*

*“Foi uma experiência única na graduação. Tivemos acesso a aprendizados que o curso em si não nos proporciona, além disso, pudemos estar em contato direto com a população, o que incentiva a continuar estudando nutrição. É muito gratificante saber que eles levarão os conhecimentos repassados e construídos em conjunto para ter uma vida mais longa e saudável.” (V. S.)*

*“Eu amei a experiência da segunda edição do grupo. O contato com o público, as aulas da professora Fran com uma temática tão nova para os estudantes da graduação, além dos momentos de estudos e discussões dos artigos com as voluntárias e bolsistas, ambos, passaram das expectativas e enriqueceram grandemente meu conhecimento. Deixo um elogio à professora e ao NETI que buscaram se unir e levar informação de qualidade, gratuita e baseada em evidência para esse público que é tão essencial na sociedade. (C.N.P.)*

Fonte: Formulário de Avaliação do Curso pelos discentes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos ao término dessa ação extensionista que o Nutrição e Memória tenha cumprido, dentre outros, com três de seus importantes objetivos: 1) levar conhecimento à comunidade interna e externa à Universidade Federal de Santa Catarina sobre o papel preventivo da Nutrição no tocante aos desfechos da cognição mais comuns com o envelhecimento, a saber: comprometimento cognitivo leve e declínio cognitivo; 2) suprir uma lacuna na formação discente ao abordar aspectos diversos de uma temática que não faz parte do currículo da maioria dos cursos de graduação; 3) alcançar resultados positivos reais, haja vista a boa aceitação da abordagem didática empregada e os resultados alcançados. Adicionalmente, a ministração das duas edições do Curso em formato online permitiu evidenciar o amplo alcance dessa metodologia em termos abrangência geográfica, levando a equipe executora a refletir sobre a necessidade de manter a cada ano a oferta online de pelo menos uma das edições do Curso, como um meio dessa ação extensionista suprir uma demanda de interessados de distintas localidades do país, e, assim, promover um envelhecer com mais qualidade de vida.

## AGRADECIMENTOS

À Pró-Reitoria de Extensão que, por meio do Edital 03/2021/PROEX, concedeu duas bolsas de extensão discente para apoiar o Curso de Extensão Nutrição e Memória na operacionalização de suas atividades extensionistas em 2021.

Ao Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), da UFSC, pela parceria e apoio no processo de divulgação do Curso de Extensão Nutrição e Memória para seus alunos e também entre NETI de outros estados do país.

## REFERÊNCIAS

ANASTASIOU, Costas A. *et al.* Mediterranean diet and cognitive health: Initial results from the Hellenic Longitudinal Investigation of Ageing and Diet. **Plos One**, v. 12, n. 8, p. 1-18, ago. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5538737/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

DAI, Jun *et al.* Association between adherence to the Mediterranean diet and oxidative stress. The **American Journal of Clinical Nutrition**, p. 1364-1370. out. 2008. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076211/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

DENISS, R. J. *et al.* Improvement in Cognition Following Double-Blind Randomized Micronutrient Interventions in the General Population. **Frontiers in Behavioral Neuroscience**, v. 13, n. 1, p. 1-12, maio 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6547837/pdf/fnbeh-13-00115.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022.

DEVORE, Elizabeth E. *et al.* Dietary Antioxidants and Long-term Risk of Dementia. **Arch Neurol.**, v. 67, n. 7, p. 819-825, jul. 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2923546/pdf/nihms224936.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022.

DOMINGUEZ, Ligia J.; BARBAGALLO, Mario. Nutritional prevention of cognitive decline and dementia. **Acta Biomed.**, v. 89, n. 2, p. 279-290, jun. 2018. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6179018/pdf/ACTA-89-276.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022.

FEART, Catherine *et al.* Mediterranean Diet and Cognitive Health. In: MARTIN, Colin R.; PREEDY, Victor R. (eds). Diet and Nutrition in Dementia and Cognitive Decline. **Academic Press, Elsevier**, p.265-83, 2014. ISBN: 978-0-12-407824-6. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Eileen-Moore-2/publication/282594947\\_Chapter\\_59\\_Vitamin\\_B12\\_and\\_Cognitive\\_Impairment/links/5a7ee1be0f7e9be137c5dca5/Chapter-59-Vitamin-B12-and-Cognitive-Impairment.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eileen-Moore-2/publication/282594947_Chapter_59_Vitamin_B12_and_Cognitive_Impairment/links/5a7ee1be0f7e9be137c5dca5/Chapter-59-Vitamin-B12-and-Cognitive-Impairment.pdf). Acesso em: 10 jan. 2022.

GRAHAM, W. Vallen *et al.* Update on Alzheimer's Disease Therapy and Prevention Strategies. **Annual Review of Medicine**, v. 68, n. 1, p. 413-430, jan. 2017. Disponível em: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-med-042915-103753>. Acesso em: 10 jan. 2022.

HUSKISSON, E.; MAGGINI, S.; RUF, M. The influence of micronutrients on cognitive function and performance. **The Journal of International Medical Research**, p. 1-19. jan. 2007. Disponível em: [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/147323000703500101?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub++0pubmed&](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/147323000703500101?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&). Acesso em: 11 jan. 2022.

JENNINGS, Amy *et al.* Can nutrition support healthy cognitive ageing and reduce dementia risk? **The BMJ**, v. 360, n. 1, p. 1-5, jun. 2020. Disponível em: <https://www.bmjjournals.org/content/bmjj/369/bmj.m2269.full.pdf>. Acesso em: 10 jan. 2022.

KESERVANI, Raj K. *et al.* Medicinal Effect of Nutraceutical Fruits for the Cognition and Brain Health. **Hindawi Publishing Corporation Scientifica**, p. 1-11. fev. 2016. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/scientifica/2016/3109254/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

LOURIDA, Ilianna; SONI, Maya; THOMPSON-COON, Joanna; PURANDARE, Nitin; LANG, Iain A.; UKOUMUNNE, Obioha C.; LLEWELLYN, David J. Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: a systematic review. **Epidemiology**, v. 24, n. 4, p. 479-489, jul. 2013. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/236915449\\_Mediterranean\\_Diet\\_Cognitive\\_Function\\_and\\_Dementia\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/236915449_Mediterranean_Diet_Cognitive_Function_and_Dementia_A_Systematic_Review). Acesso em: 10 jan. 2022.

MEUNIER, D. *et al.* Age-related functional reorganization, structural changes, and preserved cognition. **Neurobiology of Aging**, v. 35, n.1, p.42-54, ago. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23942392/>. Acesso em: 10 jan. 2022.

MOORE, Katie *et al.* Diet, nutrition and the ageing brain: current evidence and new directions. **Proceedings of Nutrition Society**, v. 77, n. 2, p. 152-163, jan. 2018. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/diet-nutrition-and-the-ageing-brain-current-evidence-and-new-directions/8378A6954F727E4680508A7DF5796D03>. Acesso em: 10 jan. 2022.

MORRIS, Martha Clare; TANGNEY, Christy C; WANG, Yamin; SACKS, Frank M; BARNES, Lisa L; A BENNETT, David; AGGARWAL, Neelum T. MIND diet slows cognitive decline with aging. **Alzheimers Dement.**, v. 11, n. 9, p. 1015-1022, set. 2015a.

MORRIS, Martha Clare; TANGNEY, Christy C; WANG, Yamin; SACKS, Frank M; A BENNETT, David; AGGARWAL, Neelum T. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. **Alzheimers Dement.**, v. 11, n. 9, p. 1007-1014, set. 2015b. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532650/>. Acesso em: 14 jan 2022.

PRIYA, K. *et al.* Interacting Models of Amyloid- $\beta$  and Tau Proteins: An Approach to Identify Drug Targets in Alzheimer's Disease. **Journal of Alzheimer'S Disease Reports**, p. 405-411. maio 2021. Disponível em: <https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease-reports/adr210018>. Acesso em: 10 jan. 2022.

RUSSO, Gian Luigi *et al.* The Mediterranean diet from past to future: Key concepts from the second "Ancel Keys" International Seminar. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases**, [S. l.], v. 31, n. 3, p. 717-732, mar. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33558092/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

TANGNEY, Christine C *et al.* Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. **The American Journal of Clinical Nutrition**, p. 601-607. mar. 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3041601/pdf/ajcn9330601.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2022.

VALLS-PEDRET, Cinta *et al.* Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial. **Jama Internal Medicine**, p. 1094-1103. jul. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25961184/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

ZAW, Jay Jay Thaung *et al.* Sustained Cerebrovascular and Cognitive Benefits of Resveratrol in Postmenopausal Women. **Nutrients**, v. 12, n. 3, p. 1-13, mar. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146200/>. Acesso em: 11 jan. 2022.

Recebido em: 21/01/2022

Aceito em: 12/04/2022