

“CHECK NUTRI”: NUTRIÇÃO CONSCIENTE EM TEMPO DE PANDEMIA DE COVID-19

“CHECK NUTRI”: CONSCIOUS NUTRITION IN PANDEMIC TIME OF COVID-19

“CHECK NUTRI”: NUTRICIÓN CONSCIENTE DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Bruno Martins Dala-Paula¹
Cristina Garcia Lopes Alves²

RESUMO

A pandemia de COVID-19, a qual a humanidade enfrenta, provocou profundas alterações em diferentes dimensões da sociedade. Com a globalização e com os avanços tecnológicos, as mídias sociais têm recebido grande destaque e vêm se fortalecendo como veículo de influência. No entanto, o aumento da difusão de notícias falsas coloca em risco a saúde da população, principalmente, quando associada a orientações equivocadas no campo da nutrição e do enfrentamento à COVID-19. Assim, o Check Nutri: Nutrição Consciente é um projeto de extensão que desempenha a educação em saúde, em uma perspectiva inter e multidisciplinar. O presente artigo tem como objetivo relatar a experiência dessa ação de Extensão Universitária, compartilhando os trajetos e resultados obtidos, a fim de incentivar a construção de novas ações que contribuam com a promoção da saúde da população e enfrentamento à COVID-19. A ação aqui apresentada tem contribuído com a formação cidadã dos acadêmicos, além de ter possibilitado a interação dialógica com a sociedade, facilitando a identificação de demandas e a discussão crítica de informações circuladas nas mídias sociais.

Palavras-chave: Educação em saúde; Educação alimentar e nutricional; Infecções por coronavírus; Mídias sociais.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that humanity faces, has brought about profound changes in different dimensions of society. With the globalization and technological advances, social media has received great prominence and has been strengthening itself as a vehicle of influence. However, the increase in the spread of fake news puts the health of the population at risk, especially when associated with mistaken guidelines in the field of nutrition and coping with COVID-19. Thus, Check Nutri: Conscious Nutrition is an extension project that

¹ Nutricionista, mestre e doutor em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Professor da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). E-mail do autor principal: bmartinsdalapaula@gmail.com.

² Nutricionista, mestre em Ciências com área de concentração em Planejamento e Gestão de Sistema e Serviços de Saúde, pela Escola Nacional de Saúde Pública/Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), e doutora em Clínica Médica pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG).

performs health education, in an inter and multidisciplinary perspective. This article aims to report the experience of this University Extension action, sharing the paths and results obtained, in order to encourage the construction of new actions that contribute to the promotion of the population's health and coping with COVID-19. The action presented here has contributed to the academic formation of academics, in addition to enabling dialogical interaction with society, facilitating the identification of demands and the critical discussion of information circulated on social media.

Keywords: Health education; Food and nutrition education; Coronavirus infections; Social media.

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 que la humanidad enfrenta, ha provocado cambios profundos en diferentes dimensiones de la sociedad. Con la globalización y los avances tecnológicos, las redes sociales han recibido una gran importancia y se han fortalecido como un vehículo de influencia. Sin embargo, el aumento en la difusión de noticias falsas pone en riesgo la salud de la población, especialmente cuando se asocia con pautas erróneas en el campo de la nutrición y el manejo de COVID-19. Por lo tanto, “Check Nutri: Nutrición Consciente” es un proyecto de Extensión que realiza educación en salud, en una perspectiva inter y multidisciplinaria. Este artículo tiene como objetivo informar la experiencia de esta acción de Extensión Universitaria, compartiendo las rutas y los resultados obtenidos, con el fin de alentar la construcción de nuevas acciones que contribuyan a la promoción de la salud de la población y al enfrentamiento con COVID-19. La acción presentada aquí ha contribuido a la formación académica de los académicos, además de permitir la interacción dialógica con la sociedad, facilitando la identificación de las demandas y la discusión crítica de la información circulada en las redes sociales.

Palabras clave: Educación en salud; Educación alimentaria y nutricional; Infecciones por coronavirus; Medios de comunicación sociales.

INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da Saúde do Brasil, a educação em saúde é entendida como uma prática construída a partir da participação ativa da comunidade, levando a informação, educação sanitária e aperfeiçoamento das atitudes que são essenciais à vida (BRASIL, 2007). A educação em saúde, especialmente a educação alimentar e nutricional (EAN), tem sido desenvolvida no Brasil dentro da perspectiva da promoção da saúde, que visa à autonomia dos sujeitos e a promoção do autocuidado (BRASIL, 2012). Esse entendimento rebate a visão positivista e reducionista de que a educação em saúde é realizada por meio de práticas impositivas, que desconsideram o contexto social, cultural e político da população ao pregar comportamentos ideais aos indivíduos (BRASIL, 2007).

A informação por meio de notícia deve ter como finalidade o interesse social e coletivo, e por isso, a informação deve ser divulgada de forma precisa, contextualizada e compreensível. A informação é fundamental para o desenvolvimento da cidadania em nossa sociedade, agindo como guia à população, especialmente para situações difíceis e complexas, a exemplo da atual, em que a humanidade enfrenta a pandemia de COVID-19 (CASERO-RIPOLLÉS, 2020).

Iniciado anteriormente a este contexto, o avanço da tecnologia tem proporcionado mudanças dos meios e das formas de comunicação em todo o mundo. Essas transformações contribuíram com a ampliação do acesso à informação, apresentando à população um novo universo de caminhos e possibilidades para a construção de conhecimento. No entanto, conforme discutido por Tobias e Corrêa (2019), a partir da massiva circulação de notícias no âmbito da internet, algumas pessoas desenvolvem a crença de estarem bem informadas, sem, no entanto, analisar os fatos e conferir a fonte dos dados, tornando-se um receptor omissor. Esse panorama foi impulsionado, sobretudo, pelo avanço e expansão do acesso à internet. A “rede das redes”, entendida como o acervo de dados e de informações, aberto a diferentes formas de uso, seja por meio da escrita, consulta, leitura, uso e outras apropriações e como um campo de interação, comunicação e sociabilidade (MARTELETO, 2010), proporcionou o que chamamos aqui, de: “era das mídias sociais”.

A população tem tido cada vez mais acesso às mídias sociais, que vem se transformado em plataformas essenciais para disseminação de informações. A alta fluidez no compartilhamento de informações tornou-se preocupante ao se levar em consideração, como publicações reais ou até mesmo falsas, podem alcançar a qualquer pessoa em qualquer momento. O compartilhamento de notícias nas mídias sociais se tornou um verdadeiro “campo minado” em todas as áreas, em especial na área da saúde (JUNQUEIRA, 2019; AHMED *et al.*, 2020) e a nutrição não está fora deste âmbito de informações errôneas e distorcidas.

Seguindo as tendências mundiais, o número de influenciadores digitais tem aumentado no Brasil, isto é, usuários de uma ou várias redes/mídias sociais, a exemplo do Facebook[®], Instagram[®], Twitter[®], YouTube[®] e outras, que rapidamente conquistaram uma legião de usuários-seguidores. Sendo também considerados como “empreendedores”, os influenciadores digitais após conquistarem a confiança de um grande público que passa a confiar nas divulgações de suas mensagens, firmam parcerias com marcas de diversos

produtos comerciais, dentre eles, de alimentos e suplementos alimentares (OLIVEIRA JÚNIOR, 2019). No entanto, no Brasil, assim como na maioria dos demais países, não existe um rígido controle das informações transmitidas pela internet e alguns influenciadores digitais, assim como inúmeras outras pessoas, passam a fazer o uso indevido das mídias/redes sociais.

Com a globalização e juntamente com os avanços tecnológicos, a mídia se tornou um veículo de grande influência para busca de soluções imediatas às complexas questões de saúde ou mesmo para a disseminação de ideologias políticas, teorias da conspiração e *fake news*. De acordo com Sousa Júnior (2020), o termo *fake news*, traduzido ao português como notícia falsa, recebeu notoriedade no cenário mundial, em especial no campo da política, após a eleição presidencial norte-americana de Donald Trump. No entanto, as *fake news* não se restringem ao contexto político, pelo contrário, alcançam diversas áreas do conhecimento, em especial a saúde e nutrição, podendo afetar drasticamente a qualidade de vida de um indivíduo ou da população (MANSO *et al.*, 2019).

Ahmed *et al.* (2020) reportaram que desde o início da propagação da COVID-19, o uso de plataformas digitais tem se intensificado, sobretudo em relação à divulgação de informações distorcidas, *fake news* e até mesmo de teorias da conspiração. Os autores realizaram um levantamento durante uma semana, iniciada em 20 de março de 2020 e encontraram dentre os assuntos em alta no Reino Unido, a *hashtag* “#5GCoronavirus”. Tratava-se de uma teoria da conspiração, relacionando o uso da nova rede de compartilhamento de dados 5G como responsável pela COVID-19 ou da aceleração de sua difusão. A *fake news* motivou episódios de incêndios às torres de 5G no Reino Unido.

No Brasil, a partir da confirmação do primeiro caso diagnosticado com COVID-19, houve aumento substancial do interesse da população pelo assunto. Conforme reportado por Sousa Júnior *et al.* (2020), o primeiro pico das buscas por informações sobre a doença na internet, aconteceu em janeiro, reduzindo durante a maior parte do mês de fevereiro e retornando à tendência crescente ao final de fevereiro e março. Os autores destacam que a grande procura por informações sobre a doença apresentou relação positiva e direta com a divulgação de *fake news*, tais como: “água quente é capaz de matar o vírus”, “urina e estrume de vaca podem curar a COVID-19”, entre outras. Ainda neste estudo, os autores observaram uma tendência do Ministério da Saúde, no Brasil, em fornecer esclarecimentos e combater as informações distorcidas, por meio de um sítio eletrônico criado para este propósito.

Atualmente, outras ações têm sido realizadas a fim de combater a divulgação de notícias falsas nas redes sociais. A implantação de um sistema automático no Instagram® que apresenta um link ao site do “Ministério da Saúde – Coronavírus (COVID-19)”, logo abaixo de qualquer publicação realizada por um dos seus usuários, que mencione alguma palavra ou hashtag relacionada ao novo coronavírus ou à COVID-19, a exemplo de: #COVID-19, #coronavírus, #SARS-CoV-2.

A situação crítica e complexa, vivida pela humanidade no enfrentamento à COVID-19 provocou uma alteração do comportamento da sociedade em relação ao consumo de notícias. A iminência do risco de vida contribuiu com o aumento das buscas por informações, atribuindo assim grande destaque para a área da comunicação jornalística e seus profissionais (CASERO-RIPOLLÉS, 2020). Assim, em meio à valorização das informações e do aumento de seu consumo, o combate às *fake news* deveria ser prioridade na agenda política de todos os países. A sua difusão, conforme apresentado, perpassa pela área da saúde e encontra no campo da nutrição, um gigantesco público em potencial para consumi-las e partilhá-las.

Junqueira (2019) realizou um estudo sobre prescrições de dietas alimentares para emagrecimento e cura de doenças no ambiente digital brasileiro contemporâneo, reportando a gravidade e necessidade do combate a essas notícias falsas. O autor destaca a ampla dimensão do problema e aponta os riscos potenciais à saúde individual e coletiva, advindos da incorporação de *fake news* no dia a dia da população.

Os adolescentes estão dentre os grupos populacionais mais sensíveis às influências da mídia, ao se considerar as peculiaridades dessa fase de desenvolvimento do corpo e a relação com a imagem corporal. Desde o século passado, a imagem corporal tem sido objeto de estudo. Nas últimas duas décadas as pesquisas intensificaram-se, principalmente pelas evidências de que a insatisfação com a imagem corporal tem início em idades mais jovens e é fortemente influenciada por aspectos socioculturais (HART, 2003; SMOLAK, 2004; FONTENELE *et al.*, 2019). Nos dias atuais, com a forte prevalência das mídias sociais na vida dos adolescentes, a insatisfação com a própria imagem, influências de comportamento e busca pelo corpo ideal tem sido um dos grandes impasses contemporâneos para a saúde e o bem-estar. Estudos realizados em diferentes locais, dentro e fora do Brasil, revelam prevalência elevada de insatisfação corporal em crianças e adolescentes (TRICHES; GIUGLIANI, 2007; GUIMARÃES *et al.*, 2019; BEZERRA *et al.*, 2020).

Muitas vezes o padrão de beleza do corpo é relacionado a mensagens de sucesso, felicidade e aceitação. Entretanto este padrão, imposto como ideal, não respeita os diversos biotipos existentes e acaba induzindo, principalmente às mulheres, a adotarem hábitos que apresentam extremo risco à saúde. Tendo em vista a grande influência exercida pelos usuários das redes sociais, o perigo das informações e “inspirações” é de grande importância, uma vez que tanto a suplementação, quanto a dieta, tratam de orientações que devem ser particularizadas de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

Assim, há uma necessidade de se atentar para a abordagem do assunto em redes sociais, uma vez que oportunidades para interpretações inadequadas podem causar danos aos indivíduos. Especificamente em relação à atuação dos nutricionistas, a divulgação e/ou reprodução de informações falsas pode ferir o Código de Ética profissional, o qual estabelece:

“Art. 55. É dever do nutricionista, ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e contextualizada e com respaldo técnico-científico (CFN, 2018).”

Conteúdos sobre alimentação e saúde podem interferir nas práticas de cuidados diários com o próprio corpo e, em especial, nas escolhas alimentares. Há possibilidades de grandes efeitos adversos quando os conteúdos não são oriundos de fontes confiáveis de informação. Portanto, torna-se necessário a oferta de conteúdos de boa qualidade, assim como o incentivo ao acesso de fontes confiáveis de informações. No caso específico da atual pandemia, torna-se também necessário ofertar à população orientações com fundamentação científica sobre o enfrentamento à COVID-19.

O presente artigo demonstra e analisa a experiência de um projeto de extensão universitário intitulado: “*Check Nutri: Nutrição Consciente*”, que se propõe a desenvolver materiais para divulgação de informações de saúde, alimentação e nutrição, em ambiente virtual, por meio de redes sociais, o que permite uma interação mais próxima com o público interessado.

METODOLOGIA

O projeto partiu de uma concepção crítico-reflexiva da educação para desenvolver as suas atividades com base em metodologias ativas, que buscam o envolvimento do educando no processo de aprendizagem e na busca do conhecimento. O referencial teórico para as metodologias ativas é a pedagogia libertadora de Paulo Freire (2011), que propõe também a dialogicidade, a reflexão crítica e transformadora no processo ensino-aprendizagem, partindo da realidade para identificação dos problemas.

O “*Check Nutri: Nutrição Consciente*” consiste em um projeto de extensão desenvolvido e registrado na Pró Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG) em novembro de 2018, que conta com uma equipe de ação formada por dois docentes e seis discentes, quatro do Curso de Nutrição e dois, do Curso de Farmácia. O projeto foi idealizado por um grupo de discentes do Curso de Nutrição, que apresentaram a proposta a uma docente do mesmo curso, que prontamente visualizou a importância e o impacto social em potencial da proposta, e prosseguiu com sua construção coletiva.

No ano de 2020, considerando a importância de se divulgar informações adequadas sobre as formas de transmissão e os cuidados relativos à saúde no contexto da pandemia, a prioridade do projeto foi a produção de conteúdos relativos ao enfrentamento da COVID-19, com utilização das tecnologias da informação e das mídias sociais para este fim.

A primeira fase do projeto foi caracterizada pela criação de uma conta ou “perfil” do “*Check Nutri*” na plataforma/rede social Instagram[®]. Em função da experiência da equipe de ação do projeto, optou-se pelo Instagram[®], como plataforma inicial de trabalho, por existir nesta mídia social, inúmeras postagens com temas da área de nutrição. Após sua criação, foi acordado entre a equipe de ação, a responsabilidade coletiva da manutenção da conta para disponibilizar conteúdos atualizados de temas de alimentação e nutrição, de uma forma atrativa e de fácil entendimento. Nesse processo, foi essencial despertar o interesse dos indivíduos que normalmente buscam por essas informações nas mídias sociais. Com o andamento das ações e a partir da intenção de ampliar o alcance do projeto, o “*Check Nutri*” também ganhou uma conta no Facebook[®].

A partir de reuniões semanais, a equipe de ação planeja as publicações que são disponibilizadas nas redes sociais e realiza encontros no formato de grupo de estudo para a discussão e aprofundamento do tema. A interação com os usuários que, pouco a pouco se interessam pela conta do “*Check Nutri*”, é realizada por meio das ferramentas de “enquete”, “*story*” e “comentários” às publicações.

Outro recurso utilizado para despertar a atenção do público do projeto é o acompanhamento semanal, realizado em diversas mídias sociais, das notícias e informações na área de alimentação e nutrição. A equipe de ação tem buscado identificar postagens que contenham conteúdos relacionados à alimentação e nutrição de forma errônea e/ou equivocada, e que estão sendo compartilhadas e acessadas por grande número de usuários das mídias sociais analisadas. Essas notícias e informações são trazidas para a conta do Instagram® e do Facebook®, de modo a despertar uma reflexão sobre esses temas. A partir da discussão, conteúdos sobre o tema são desenvolvidos, com participação dos seguidores, como forma de devolutiva frente ao interesse percebido no tema, permitindo desmistificar alguns conceitos geradores de práticas alimentares inadequadas e estimulando a promoção da saúde.

Independentemente de haver ou não a identificação de alguma informação dentro do critério definido e disponível nas redes durante o período acompanhado, a equipe de ação busca pré-agendar conteúdos considerados relevantes e contextualizados com as transformações políticas, sociais e culturais em nível nacional, objetivando gerar discussão e reflexão. Assim, a partir do dia 26 de março, quando da confirmação do primeiro caso do novo coronavírus no Brasil, pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2020), o “*Check Nutri*” incluiu o assunto em sua agenda, buscando identificar as *fake News* sobre o tema e dialogar com seus usuários-seguidores, a fim de auxiliar no enfrentamento à pandemia de COVID-19.

A partir do novo contexto vivenciado pela equipe de ação, as reuniões semanais, antes presenciais, foram reestruturadas de modo a possibilitar a sua continuidade de modo virtual, por meio de tecnologias digitais, como o uso do aplicativo WhatsApp®, Skype® e da sala de reunião virtual, Google Meet®.

Os conteúdos produzidos são, normalmente, apresentados na forma de slides, por meio do Power Point®, com uso de imagens e textos sintéticos, de forma a tornar o tema atrativo e de fácil visualização.

RESULTADOS

As ferramentas utilizadas (uso de enquetes, “*story*” e comentários às publicações) foram essenciais para que a equipe de ação pudesse identificar as demandas existentes entre os usuários-seguidores, servindo como um guia para as postagens e determinação dos assuntos debatidos em grupos.

Em função do interesse percebido entre os seguidores, por meio da interação com os usuários da plataforma utilizada, e da importância de certos temas no contexto da pandemia, a equipe do projeto elaborou uma lista de temas para produção de conteúdos que foram disponibilizados ao longo do ano de 2020. Para isso, foram selecionadas referências atualizadas para cada tema. O Quadro 1 apresenta os temas abordados para a produção e/ou divulgação de conteúdos referentes ao enfrentamento à pandemia de COVID-19, com suas respectivas referências.

Os materiais produzidos a partir dessas referências eram disponibilizados na forma de slides com imagens atrativas e texto sintético, focando apenas nas informações essenciais, como forma de estimular a leitura inicial. Para cada tema abordado, foi criado um fórum de debate para que as dúvidas pudessem ser dirimidas e mais informações fossem repassadas.

Além da produção e divulgação de conteúdo referente ao enfrentamento da COVID-19, o projeto continuou as suas atividades de EAN, paralelamente às ações específicas para o contexto da pandemia, sendo a EAN um dos objetivos centrais do Check Nutri. Uma das atividades de destaque foi a criação do quadro “Hora da Merenda”, a fim de proporcionar receitas fáceis para que os usuários-seguidores pudessem reproduzi-las em companhia de familiares e até crianças, incentivando o desenvolvimento das habilidades culinárias. Considerando o isolamento social proposto como forma de contenção da transmissão da COVID-19, tais atividades foram percebidas como uma alternativa capaz de promover o lazer e a interação social e familiar.

Quadro 1 – Temas abordados no enfrentamento à pandemia de COVID-19, com suas respectivas referências, no ano de 2020 – Projeto Check Nutri

Temas	Referência
Importância da adesão e respeito ao isolamento social, como ação da quarentena	WHO, 2020
Dicas e orientações para a promoção da saúde física e mental durante a quarentena	FIOCRUZ, 2020
Formas alternativas para a aquisição de alimentos, medicamentos e outros produtos sem sair de casa e, quando necessário, orientações de segurança e cuidados para se evitar aglomerações	FIOCRUZ, 2020
Higienização adequada de frutas, verduras e de alimentos embalados, visando a segurança alimentar e redução dos riscos de contaminação pelo coronavírus	ASBRAN, 2020

Incentivo aos familiares a estimularem a adoção de práticas culinárias com as crianças, em especial, durante a quarentena, contribuindo assim com a saúde mental e promovendo a alimentação saudável e adequada	BRASIL, 2014
Discussão sobre alguns fatores de riscos relacionados à COVID-19, a exemplo da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis	BRASIL, 2020; WHO, 2020

Fonte: autoria própria.

Além dos temas apresentados, foram realizadas publicações no “*story*” da conta do “*Check Nutri*”, possibilitando a interação entre a equipe de ação e os usuários-seguidores, reforçando os temas publicados e sanando possíveis dúvidas ou atendendo às novas demandas.

A interação com os usuários-seguidores das plataformas sociais, Instagram® e Facebook®, proporcionou um rico ambiente para o desenvolvimento de reflexões críticas sobre conteúdos disponíveis em mídias sociais, inicialmente focados no tema da alimentação e nutrição. Dessa forma, a educação em saúde, assim como a EAN, era desenvolvida entre a equipe de ação e a sociedade, por meio de interação virtual.

Com o tempo, a disponibilização de “enquetes” sobre temas de interesse e a criação do canal do plantão de dúvidas, chamado de “*Check Nutri Responde*”, permitiu um avanço das ações e se tornou uma ferramenta de combate às *fake news*. A equipe de ação procurou não perder de vista a diretriz do projeto de sempre possibilitar aos usuários-seguidores a exposição de suas dúvidas e o questionamento às informações recebidas, com base no próprio conhecimento e prática quanto aos temas abordados.

Em relação especificamente ao enfrentamento da COVID-19, foi possível perceber as dúvidas existentes entre os seguidores, muitas vezes ocasionadas por informações incompletas ou distorcidas disponíveis nas redes sociais. O uso de referências confiáveis na produção de conteúdo permitiu dirimir dúvidas e ampliar o conhecimento dos usuários-seguidores sobre o tema, o que se fez também pela indicação de leitura do material informativo consultado, o qual era disponibilizado na forma de links de acesso.

Até o momento, a conta do “*Check Nutri*” possui 1.687 usuários-seguidores, realizou 90 publicações no *Feed* de sua conta, tem realizado e firmado parcerias com influenciadores digitais, de modo a auxiliar na elaboração de publicações e reflexão crítica sobre suas publicações nas mídias sociais. O projeto de extensão proporcionou a construção de um rico acervo digital sobre diversos conteúdos relacionados à nutrição, saúde e enfrentamento à

COVID-19, despertando gradativamente o interesse da população e da própria comunidade acadêmica, sobre a discussão necessária no combate às *fake news*, sejam elas relacionadas à saúde, política, economia ou outros assuntos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto buscou desenvolver as atividades pretendidas utilizando preferencialmente metodologias ativas, onde os acadêmicos tiveram a oportunidade de participar desde a concepção das ações, até a execução e avaliação. Em todas as fases do projeto, as diretrizes nacionais para a Extensão na Educação Superior Brasileira foram consideradas como elementos norteadores para as ações. Dessa forma, o “*Check Nutri*” tem realizado com sucesso a interação dialógica com a sociedade; contribuído com a formação cidadã dos discentes envolvidos; produzido pequenas alterações sob a forma de aprendizagem e relação entre docentes e discentes; promovido a indissociabilidade entre o ensino, pesquisa e extensão, a partir da prática de trabalho acordada entre a equipe de ação; e proporcionado o diálogo com a comunidade, como ferramenta de combate às *fake news* e de enfrentamento à COVID-19.

Para os usuários-seguidores, durante a pandemia do COVID-19, o projeto *Check Nutri* se configurou em um ambiente seguro para a checagem e disseminação de informações seguras, adequadas ao contexto de redução da transmissão da doença, assim como promotoras de cuidados gerais com a saúde durante o isolamento social. Para os discentes e docentes envolvidos, o projeto tem propiciado a construção de novas abordagens para os temas trabalhados, com busca de conteúdos em fontes confiáveis, preparo do material com uso de recursos lúdicos e interação dialógica com os seguidores das redes sociais, buscando a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, e visando contribuir com a qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

AHMED, W. *et al.* COVID-19 and the 5G Conspiracy Theory: Social Network Analysis of Twitter Data. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 5, e19458. 2020.

ASBRAN - Associação Brasileira de Nutrição. **Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19**. Pinheiros: ASBRAN, 2020. p. 1-14. Disponível em:

https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/GUIA_ASBRAN_COVID19.pdf.

Acesso em: 15. jul. 2020.

BEZERRA, M. A. A. *et al.* Insatisfação corporal de adolescentes escolares. **Health of Humans**, v. 2, n. 1, p. 17-23, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno de Educação Popular e Saúde**. 1 ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2007. 160 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). Secretaria Nacional de Segurança Alimentar. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2 ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Governo Federal. Portal Único do Governo - gov.br/ Notícias. **Brasil confirma primeiro caso do novo coronavírus**. Publicado em 26/02/2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/02/brasil-confirma-primero-caso-do-novo-coronavirus>. Acesso em: 02 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes para diagnóstico e tratamento da COVID-19** (versão 3). Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/Sumario-Covid19.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2020.

CASERO-RIPOLLÉS, A. Impact of COVID-19 on the media system. Communicative and democratic consequences of news consumption during the outbreak. **Profesional de la Información**. v. 29, n. 2, e290223. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Código de ética e de conduta do nutricionista**. Brasília, DF: CFN, 2018, p. 1-19. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/04/codigo-de-etica.pdf>. Acesso em: 15 jul. 2020.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 50 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011. 256 p.

FIOCRUZ (Fundação Oswaldo Cruz). **Guia de orientação em relação à alimentação e exercício físico diante da pandemia da doença pelo SARS-CoV-2 (COVID-19)**. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2020. p. 1-19.

FONTENELE, R. M. *et al.* Impacto dos transtornos alimentares na adolescência: uma revisão integrativa sobre a anorexia nervosa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 87, n. 25, p. 1-9, 2019.

GUIMARÃES, C. *et al.* Como se veem os nossos adolescentes? Avaliação da percepção da imagem corporal numa população escolar. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, v. 35, n. 2, p. 106-114, 2019.

HART, E. A. Avaliando a imagem corporal. *In*: TRITSCHLER, K. **Medida e avaliação em Educação Física e esportes de Barrow & McGee**. 1. ed. Barueri: Manole, 2003. p. 457-488.

JUNQUEIRA, A. H.; Fake News na prescrição online de dietas alimentares: curandeirismo digital, negócios e riscos. *In*: VI CONFERÊNCIA DO PENSAMENTO COMUNICACIONAL BRASILEIRO, 6., São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Intercom, p. 1-15, 2019.

OLIVEIRA JÚNIOR, F. E. As intenções empreendedoras na carreira de digital influencer, p. 1-15. *In*: SILVA, C. R. M. **Administração, empreendedorismo e inovação**, Ponta Grossa: Atena Editora, 2019. 224 p.

MANSO, M. E. G. *et al.* Fake News e saúde da pessoa idosa. **Revista Longevidade**, v. 1, n. 2, p. 19-25, 2019.

MARTELETO, R. M. Redes sociais, mediação e apropriação de informações: situando campos, objetos e conceitos na pesquisa em ciência da informação. **Pesquisa Brasileira em Ciência da Informação e Biblioteconomia**, v. 3, n.1, p. 27-46, 2010.

SMOLAK, L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? **Body Image**, v. 1, p. 15-28, 2004.

SOUSA JÚNIOR, J. H. *et al.* Da desinformação ao caos: uma análise das Fake News frente à pandemia do coronavírus (COVID-19) no Brasil. **Cadernos de Prospecção**. v. 13, n. 2, p. 331-346. 2020.

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Insatisfação corporal em escolares de dois municípios da região Sul do Brasil. **Revista de Nutrição**, v. 20, p. 119128, 2007.

TOBIAS, M. S.; CORRÊA, E. C. D. O paradigma social da ciência da informação: o fenômeno da pós-verdade e as fake News nas mídias sociais. **Revista ACB**, v. 24, n. 3, p. 560-579, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19)**. Geneva: World Health Organization, 2020, p. 1-4. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272428/retrieve>. Acesso em: 15 jul. 2020.

Artigo recebido em 15 de julho de 2020.

Artigo aprovado em 28 de março de 2021.