



A IMPORTÂNCIA DAS LEGUMINOSAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: DIVULGAÇÃO E CONSCIENTIZAÇÃO ATRAVÉS DO INSTAGRAM DO PROJETO DE EXTENSÃO

Natália Muvanje Tchiyoca¹
Graça Belo²
Denilza Wennie Zacarias Lane³
Rômulo Wesley Nascimento Silva⁴
Márcia Barbosa De Sousa⁵

RESUMO

As leguminosas são plantas da família Fabaceae (ou Leguminosae) que produzem vagens que contêm sementes comestíveis. Alguns exemplos comuns incluem feijão, ervilha, lentilha e grão de bico, elas desempenham um papel importante na promoção da saúde, especialmente porque são fontes de proteínas, fibras, vitaminas (como do complexo B) e minerais (como ferro, magnésio e potássio). Segundo Gonzalez (2008), as leguminosas são importantes componentes alimentares da dieta brasileira, porque além de contribuírem com o aporte de energia, proteína e carboidratos também possuem relevantes teores de cálcio, ferro e zinco, minerais essenciais ao organismo e metabolismo celular. Embora os benefícios das leguminosas sejam bem conhecidos, desinformações sobre alimentação ainda circulam nas redes sociais, dificultando o acesso a informações corretas. O Instagram se destaca como uma ferramenta eficaz para a divulgação de informações científicas devido à sua natureza visual e interativa. A plataforma permite que conteúdos complexos sejam apresentados de forma acessível e atraente, utilizando imagens, vídeos entre outros. Essa mesma plataforma pode ser uma solução importante para combater fake news e promover o conhecimento sobre a importância dos legumes na alimentação saudável de forma acessível e interativa. Alguns percalços que temos são: a interação do público nas postagens com curtidas e comentários, tendo o Quiz contribuído para uma melhor interação com os seguidores do projeto AS no Instagram. O presente trabalho tem como objetivo apresentar o Instagram do projeto AS (Alimentação Saudável) facilita a divulgação científica sobre temáticas voltadas à alimentação, no caso, a divulgação sobre a leguminosa. Como parte do projeto AS, utilizamos o Instagram como principal ferramenta para disseminar informações científicas e práticas sobre o consumo de leguminosas. A divulgação sobre alimentos saudáveis e seus benefícios para a saúde humana acontecem sempre às quintas-feiras. Contudo, como forma de interação e sondagem do público sobre o tema a ser divulgado, todas às quartas-feiras são divulgados nos stories do Instagram um Quiz sobre a temática. Para a elaboração do material de divulgação às quintas-feira recorremos a artigos científicos que investigam o papel nutricional do alimento em questão. As postagens sobre leguminosas foram elaboradas com o objetivo de informar e engajar o público sobre a importância desses alimentos na dieta. Utilizamos o Instagram como a principal plataforma de divulgação, reconhecendo sua relevância na comunicação moderna, especialmente entre os jovens. Para isso, utilizamos uma variedade de formatos e conteúdos como: receitas saudáveis, curiosidades, quizzes e enquetes. Isso não apenas gerou engajamento, mas também ajudou a identificar áreas onde mais informações eram necessárias. As postagens não são apenas para informar, mas também para engajar a universidade e a comunidade externa por meio de conteúdos interativos e educativos, como receitas saudáveis, entre outros. Essa comunicação digital tem se mostrado uma ferramenta eficaz para divulgar informações científicas de forma acessível e interativa, relacionando conhecimento acadêmico com práticas cotidianas que podem ser adotadas por todos.

Palavras-chave: leguminosas; alimentação saudável; Instagram; projeto alimentação saudável.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, nataliatchiyoca@aluno.unilab.edu.br¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, gracia@aluno.unilab.edu.br²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, denilzalanelane@gmail.com³

Universidade Federal Rural de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Ensino das Ciências, Discente, romulo.wesley@ufrpe.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br⁵