

A woman in a white lab coat and glasses is looking at a human anatomical model in a laboratory. The model shows internal organs and muscles. The background is a blurred laboratory with various equipment.

**EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)**

**EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA NAS
CIÊNCIAS DA SAÚDE
NO BRASIL**

Atena
Editora
Ano 2020



**EDSON DA SILVA
(ORGANIZADOR)**

**EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA NAS
CIÊNCIAS DA SAÚDE
NO BRASIL**

Atena
Editora
Ano 2020

2020 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do Texto © 2020 Os autores

Copyright da Edição © 2020 Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação: Geraldo Alves

Edição de Arte: Lorena Prestes

Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof. Dr. Antonio Pasqualetto – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná

Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Écio Souza Diniz – Universidade Federal de Viçosa
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Fágner Cavalcante Patrocínio dos Santos – Universidade Federal do Ceará
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Lina Raquel Santos Araújo – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Pedro Manuel Villa – Universidade Federal de Viçosa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Profª Drª Talita de Santos Matos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Tiago da Silva Teófilo – Universidade Federal Rural do Semi-Árido
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília
Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Carlos Eduardo Sanches de Andrade – Universidade Federal de Goiás
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcelo Marques – Universidade Estadual de Maringá
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Msc. Adalberto Zorzo – Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza
Prof. Dr. Adailson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Profª Msc. Bianca Camargo Martins – UniCesumar
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Cláudia de Araújo Marques – Faculdade de Música do Espírito Santo
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Profª Msc. Dayane de Melo Barros – Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Edwaldo Costa – Marinha do Brasil
 Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
 Prof. Msc. Gevair Campos – Instituto Mineiro de Agropecuária
 Prof. Msc. Guilherme Renato Gomes – Universidade Norte do Paraná
 Prof^a Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
 Prof. Msc. José Messias Ribeiro Júnior – Instituto Federal de Educação Tecnológica de Pernambuco
 Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^a Msc. Lilian Coelho de Freitas – Instituto Federal do Pará
 Prof^a Msc. Liliani Aparecida Sereno Fontes de Medeiros – Consórcio CEDERJ
 Prof^a Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof. Msc. Luis Henrique Almeida Castro – Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof. Msc. Luan Vinicius Bernardelli – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Msc. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^a Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
 Prof^a Msc. Solange Aparecida de Souza Monteiro – Instituto Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E96	<p>Extensão universitária nas ciências da saúde no Brasil [recurso eletrônico] / Organizador Edson da Silva. – Ponta Grossa, PR: Atena, 2020.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-86002-26-3 DOI 10.22533/at.ed.263200303</p> <p>1. Ciências da saúde – Pesquisa – Brasil. 2. Saúde – Brasil. I.Silva, Edson da.</p> <p style="text-align: right;">CDD 362.1</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
 Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

O e-book “Extensão universitária nas ciências da saúde no Brasil” é uma obra resultante de ações, projetos ou programas de extensão universitária desenvolvidos por estudantes e professores de diferentes cursos das ciências da saúde e de áreas afins. O livro foi organizado em 17 capítulos e aborda trabalhos de extensão universitária muito valiosos, revelando avanços e atualidades nesse campo de atuação do ensino superior no Brasil.

Esta obra foi constituída por estudos originários de vivências extensionistas realizadas durante o processo de formação acadêmica em instituições de ensino das regiões Sul, Sudeste e Nordeste do país. Ao longo dos capítulos você terá a oportunidade de conhecer um pouco sobre as atividades de extensão universitária descritas por autores e coautores de mais de quinze categorias profissionais. A maioria das atividades extensionistas foram desenvolvidas por equipes interdisciplinares, as quais têm contribuído com transformações fundamentais ao processo de formação acadêmica na graduação e na pós-graduação. A vivência na extensão universitária é capaz de promover progressos na formação acadêmica, tornando-a mais comprometida com as necessidades locais, independente da região do país. Além disso, as atividades extensionistas enriquecem o aprendizado ao promover maior integração do conhecimento popular ao conhecimento acadêmico compartilhado entre os envolvidos.

Desejo que esta obra seja capaz de estimular a implantação de novos projetos de extensão pelo Brasil e que sirva de motivação para os autores darem continuidade às suas ações, projetos ou programas de extensão universitária.

Dedico essa obra à Pró-reitora de Extensão e Cultura (PROEXC) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e do Mucuri (UFVJM), aos extensionistas da UFVJM e às instituições parceiras de nossos projetos, junto aos quais tenho desenvolvido atividades de extensão universitária desde o ano de 2006.

Edson da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
IMPLANTAÇÃO DE UM CENTRO DE REFERÊNCIA DIABETES NAS ESCOLAS NO INTERIOR DE MINAS GERAIS	
Hugo dos Santos Silva Júnior Verônica Pablini de Abreu Martins Mayara Dumont Cunha Marileila Marques Toledo Tatiele de Jesus Lourenço Ana Cláudia Chaves Ana Laura Silva Andrade Paola Aparecida Alves Ferreira Isabela Maria Lemes Machado Maria Luíza Moreira Costa Maylza de Fátima do Nascimento Luciana Neri Nobre Cíntia Ramos Lacerda Paulo Messias de Oliveira Filho George Sobrinho Silva Janice Sepúlveda Reis Edson da Silva	
DOI 10.22533/at.ed.2632003031	
CAPÍTULO 2	17
PONTOS-CHAVE DE CONTROLE PARA O MANUSEIO DOMICILIAR DE PACIENTES COM ENCEFALOPATIA CRÔNICA NÃO PROGRESSIVA DA INFÂNCIA PELOS CUIDADORES	
Maria Valéria Corrêa e Castro Campomori Juliana Araújo Letícia Morales Conte Monica Luara Pereira Ferreira	
DOI 10.22533/at.ed.2632003032	
CAPÍTULO 3	30
DESENVOLVIMENTO E DIVULGAÇÃO DE LIVROS E JOGOS EDUCACIONAIS SOBRE DROGAS PSICOTRÓPICAS: ATIVIDADES DE EXTENSÃO EM ESCOLAS PÚBLICAS DO NORTE DO BRASIL	
Aldemir B. Oliveira-Filho Aline Lopes de Oliveira Luciene da Silva Gomes Sara Otoni Sales do Carmo Gláucia Galúcio Santana Suelane Cristina Tavares da Costa Mariane Machado de Brito Marilene Machado de Brito José Ribeiro da Silva Junior Gláucia Caroline Silva-Oliveira	
DOI 10.22533/at.ed.2632003033	
CAPÍTULO 4	42
PRODUÇÃO DE PÃES ARTESANAIS DE ELEVADOS VALORES NUTRITIVOS	
Kamila Madriaga Miller	

Rosana Oliveira Gonzaga

DOI 10.22533/at.ed.2632003034

CAPÍTULO 5 54

VÍDEOS PODEM SER EFICAZES PARA O ENTENDIMENTO DA SÍNDROME DE DOWN?

Isabeli Russo Lopes
Fernanda Miranda Garcia Padilha
Gabriela Sabino
Renata Grossi
Wagner José Martins Paiva

DOI 10.22533/at.ed.2632003035

CAPÍTULO 6 64

O FAZER DA SAÚDE INDÍGENA NO BRASIL EM DIFERENTES ESTADOS BRASILEIROS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thiago Emanuel Rodrigues Novaes
Ana Selia Rodrigues Novaes
Carmélia Rodrigues Novaes Carvalho
Danúbia Rodrigues Novaes Carvalho
Erik Fabiano Silva
Heberton Solano Rodrigues Novaes Leite
Jainara Rodrigues Novaes de Sá
Julia Maria Guimarães Fortuna
Natanael Alves de Lima
Nathyelle Maria de Oliveira Cândido
Nery Freire Novaes Sobrinha
Polivânia Gomes Nunes

DOI 10.22533/at.ed.2632003036

CAPÍTULO 7 72

SUSTENTABILIDADE E PROMOÇÃO À SAÚDE: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM UMA COMUNIDADE NO MUNICÍPIO DE FEIRA DE SANTANA – BAHIA

Juliana Nascimento Andrade
Cristiane Estrêla Campodonio Nunes

DOI 10.22533/at.ed.2632003037

CAPÍTULO 8 84

ATITUDES NA HIGIENIZAÇÃO E CUIDADOS ADEQUADOS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS: EXPERIÊNCIA COM PARTICIPANTES DE CURSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Lucélia da Cunha Castro
Lyandra Dias da Silva
Nilmara Cunha da Silva
Anne Rafaela da Silva Marinho
Emanuelle de Sousa Ferreira
Kamilla Sâmia Gomes Alves de Sá
Arielly Jesus Leitão
Vanessa Resendes Pacheco
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.2632003038

CAPÍTULO 9 97

ESTADO DE SAÚDE E NUTRIÇÃO DE IDOSAS ASSISTIDAS EM PROJETO DE EXTENSÃO A PARTIR DE INDICADORES DE MEDIDAS CORPORAIS

Joyce Sousa Aquino Brito
Lucélia da Cunha Castro
Fernanda do Nascimento Araújo
Marymarta Barbosa de Moraes
Antonia Caroline Lima de Carvalho
Lyandra Dias da Silva
Nilmara Cunha da Silva
Elaine Aparecida Alves da Silva
Vitória Ribeiro Mendes
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.2632003039

CAPÍTULO 10 110

PERFIL DAS PRÁTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE VIDA DE LONGEVAS PARTICIPANTES DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

Jaine Magalhães Silva
Vitória Ribeiro Mendes
Ronnyely Suerda Cunha Silva
Arielly Jesus Leitão
Dallyla Jennifer Moraes de Sousa
Larissa Layana Cardoso de Sousa
Vanessa da Silva do Nascimento
Kamilla Sâmia Gomes Alves de Sá
Anne Rafaela da Silva Marinho
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.26320030310

CAPÍTULO 11 122

REDUÇÃO DE MASSA MUSCULAR E OS RISCOS PARA A QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE: ESTUDO EM MULHERES DA TERCEIRA IDADE

Joyce Sousa Aquino Brito
Emanuelle de Sousa Ferreira
Elaine Aparecida Alves da Silva
Ronnyely Suerda Cunha Silva
Vanessa da Silva do Nascimento
Jaine Magalhães Silva
Fernanda do Nascimento Araújo
Marymarta Barbosa de Moraes
Suely Carvalho Santiago Barreto
Maria do Socorro Silva Alencar

DOI 10.22533/at.ed.26320030311

CAPÍTULO 12 133

DIALOGANDO SOBRE A PREVENÇÃO DE INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS - ESTRATÉGIA EDUCATIVA PARA ESTIMULAR AS PRÁTICAS SEXUAIS SEGURAS

Thelma Spindola
Agatha Soares de Barros de Araújo

Thuany de Oliveira Abreu
Nathália dos Santos Trindade Moerbeck
Rômulo Frutuoso Antunes

DOI 10.22533/at.ed.26320030312

CAPÍTULO 13 144

**EDUCAÇÃO PERMANENTE JUNTO AOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE PARA
PROMOÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO NA PRIMEIRA HORA DE VIDA**

Andressa Peripolli Rodrigues
Greice Machado Pieszak
Tatiane Correa Trojahn
Elaine Lutz Martins
Sandra Maria de Mello Cardoso
Lucimara Sonaglio Rocha
Margot Agathe Seiffert
Mariéli Terezinha Krampe Machado
Neiva Claudete Brondani Machado
Rita Fernanda Monteiro Fernandes

DOI 10.22533/at.ed.26320030313

CAPÍTULO 14 153

**IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE NA FASE DA ADOLESCÊNCIA:
ÊNFASE NA PREVENÇÃO DAS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS**

Nitza Ferreira Muniz
Tereza Maria Mageroska Vieira
Felippe Perrotta Harkot Richetti
Dandara Novakowski Spigolon
Neide Derenzo
Heloá Costa Borim Christinelli
Carlos Alexandre Molena Fernandes
Maria Antonia Ramos Costa

DOI 10.22533/at.ed.26320030314

CAPÍTULO 15 158

PRIMEIROS SOCORROS: APRENDER PARA SALVAR

Sheron Maria Silva Santos
José Cícero Cabral de Lima Júnior
Taylana Colares de Lima
Keila Teixeira da Silva
Sílvia Leticia Ferreira Pinheiro
João Márcio Fialho Sampaio
Ygor Teixeira
Priscylla Tavares Almeida
Maria do Socorro Jesuíno Lacerda
Tatiane Roberta Barros
Rauan Macêdo Gonçalves
Samara Mendes de Sousa

DOI 10.22533/at.ed.26320030315

CAPÍTULO 16	166
UTILIZAÇÃO DE MÉTODOS LÚDICO-EDUCATIVOS NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM RELACIONADO À TERAPIA INTRAVENOSA- RELATO DE EXPERIÊNCIA	
Natasha de Lutiis Nedachi	
Francisco Valdez Santos de Oliveira Lima	
Cecilia Farhat Serrano	
Luma Santos Magalhães	
Rosemeire Grosso	
Sylvia de Almeida	
DOI 10.22533/at.ed.26320030316	
CAPÍTULO 17	179
A IMPORTÂNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA FORMAÇÃO ACADÊMICA DO CURSO DE MEDICINA	
Elaine Fernanda Dornelas de Souza	
Vanessa Laura dos Santos	
Karen Sayuri Sato	
Vinícius Afonso dos Santos	
Bruna Marina Ferrari dos Santos	
DOI 10.22533/at.ed.26320030317	
SOBRE O ORGANIZADOR	184
ÍNDICE REMISSIVO	185

PRODUÇÃO DE PÃES ARTESANAIS DE ELEVADOS VALORES NUTRITIVOS

Data de aceite: 28/02/2020

Data de submissão: 16/12/2019

Kamila Madriaga Miller

Centro Familiar de Formação por Alternância
Colégio Estadual Agrícola Rei Alberto I
Nova Friburgo-Rio de Janeiro

Rosana Oliveira Gonzaga

Docente SEEDUC/RJ-Centro Familiar de
Formação por Alternância
Colégio Estadual Agrícola Rei Alberto I
Nova Friburgo-Rio de Janeiro

RESUMO: O pão pode ser considerado um dos alimentos mais antigos da humanidade (VITTI,2001). O pão francês, cuja base de produção é o trigo, apresenta-se cotidianamente na mesa da população brasileira, sendo que a produção de trigo nacional, não supre às demandas do nosso país, tendo-se assim que se promover a importação de grandes quantidades desse cereal anualmente. Objetivando-se fornecer pães com qualidade nutricional e reduzir gastos com a alimentação da família e da microempresa familiar. Uma herança culinária foi a inspiração para a execução de pães à base de legumes: batata, cenoura, e inhame acrescidos ou não de ervas frescas, reduzindo-se assim, a quantidade de farinha de trigo utilizada no processo de fabricação.

A produção dos pães deu-se quinzenalmente sempre feita no período da tarde e fornecida no lanche dos funcionários e da família. A escolha do legume base para a elaboração do pão era de acordo com a safra, com a maior disponibilidade do produto no mercado ou pelo preço mais em conta. O acréscimo de legumes forneceu aos pães nutrientes, tais como: proteínas, vitaminas B1, B3 e B6, vitamina A betacaroteno, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio. Os baixos índices glicêmicos dos pães de inhame, principalmente, proporcionaram uma liberação mais lenta de glicose ao sangue, esse conjunto de benefícios tornou o consumo de pães artesanais, uma opção mais saudável de alimentação. Não houve qualquer rejeição aos produtos, as pessoas sentiam-se mais saciadas, evitaram-se as perdas, pois toda a produção era consumida no mesmo dia. O presente estudo permitiu uma economia considerável dos gastos com lanches para a família e com os dos funcionários, melhorando a qualidade da alimentação do grupo consumidor.

PALAVRAS-CHAVE: Pão, fermentação, artesanal, família.

PRODUCTION OF ARTISIAN BREADS WITH HIGH NUTRITIONAL VALUES

ABSTRACT: Bread can be considered one of the oldest foods in humanity (VITTI, 2001).

French bread, whose base of production is wheat, is presented daily on the table of the Brazilian population, and the production of national wheat does not meet the demands of our country, thus having to promote the import of large quantities of this cereal annually. Aiming to provide bread with nutritional quality and reduce food costs for the family and the family microenterprise. A culinary inheritance was the inspiration for the execution of breads based on vegetables: potatoes, carrots, and yams added or not of fresh herbs, thus reducing the amount of wheat flour used in the manufacturing process. The production of the bread was always done every fortnight in the afternoon and provided in the snacks of the employees and the family. The choice of the basic vegetable for the production of the bread was according to the harvest, the greater availability of the product on the market or the more affordable price. The addition of vegetables provided the bread with nutrients, such as: proteins, vitamins B1, B3 and B6, vitamin A beta-carotene, calcium, iron, phosphorus, magnesium and potassium. The low glycemic indexes of yam breads, mainly, provided a slower release of glucose to the blood; this set of benefits made the consumption of artisan breads a healthier option for eating. There was no rejection of the products, people felt more satiated, losses were avoided, because all the production was consumed on the same day. The present study allowed a considerable saving in the expenses with snacks for the family and for the employees, improving the quality of the food of the consumer group.

KEYWORDS: Bread, Fermentation, Handicraft, Family.

1 | INTRODUÇÃO

O pão é o alimento mais antigo da humanidade que se tem notícia, (VITTI, 2001). Há 17.000 mil anos atrás o trigo começou a ser utilizado, corrobora Cauvain, 2009. Nos tempos, antigos no Rio Tigre e Eufrates (atual Iraque), os pães eram de feitura caseira, com cereais e água, assados em forno à lenha e com aspecto de bolachas eram duros e achatados (Cauvain 2009 apud CUNHA, 2005).

No que diz respeito à produção de pães artesanais, a aluna Kamila Madriaga Miller, realizou o seu Projeto Profissional do Jovem (PPJ) com o tema “Produção de pães artesanais”, desenvolvido na comunidade de Salinas, no Sítio Recanto do Guerreiro. Situado na zona rural do município de Nova Friburgo, que apresenta as seguintes coordenadas geográficas: 22,2°S, 42,5°W e altitude de 1,027 metros com predominância do clima tropical de altitude.

O projeto foi realizado fabricando-se pães artesanais com o uso de ingredientes mais saudáveis, com maior valor nutricional e com ingredientes acessíveis (presentes na região). A produção destinou-se ao consumo familiar e a alimentação de funcionários da pequena empresa familiar, que realiza as atividades no mesmo sítio da realização do projeto.

O objetivo do projeto foi fornecer pães com qualidade nutricional e redução de custos com alimentação para família e para a empresa. Possibilitando com isso

mostrar que é possível produzir pães artesanais, mas saborosos, do que os pães industriais, produzidos em grande escala.

2 | DESENVOLVIMENTO

2.1 Histórico da alimentação

O homem cultiva o trigo, **Triticum vulgare**, há, pelo menos, seis mil anos. Foram encontrados grãos de trigo nos jazigos de múmias do Egito, nas ruínas das habitações lacustres da Suíça e nos tijolos da pirâmide de Dashur, cuja construção data de mais de 3000 a. C. A origem do grão mistura-se com as lendas de quase todas as religiões: os egípcios atribuíam o seu aparecimento à deusa Ísis; os fenícios, a Dagon; os hindus, a Brama; os árabes, a São Miguel; e os cristãos, a Deus, (CAFÉ et al, 2003).

O cultivo do trigo no Brasil foi, se não a primeira, certamente uma das primeiras práticas agrícolas introduzidas pelos colonizadores europeus no Novo Mundo. A história do cultivo do trigo teve início em 1534, quando Martim Afonso de Sousa trouxe as primeiras sementes, que foram plantadas na Capitania de São Vicente. Mais tarde, foi difundida por todas as capitanias, chegando até a Ilha de Marajó (CAFÉ et al, 2003). No século XVI o trigo só era plantado pelos padres para a hóstia. As cartas de Padre Anchieta e as do Padre Manoel de Nóbrega trazem suas reclamações sobre a falta de alimentos disponíveis no comércio (RIAL.,2005).

No Brasil, as considerações sobre a alimentação, estiveram presentes desde os primeiros momentos do contato com os europeus. A primeira fonte para uma análise da alimentação no país teria que remontar à carta de Pero Vaz de Caminha, que contém diversas referências aos vegetais e animais consumidos pelos ameríndios, bem como à relação destes com os novos alimentos trazidos pelos europeus e pelos marinheiros portugueses com os alimentos brasileiros. Nela, lê-se a descrição da repugnância demonstrada pelos dois primeiros índios ao experimentarem os pratos oferecidos por Cabral, a bordo de uma das naus. *“Eles cuspiram praticamente tudo o que levaram à boca, até mesmo os doces oferecidos”* o que poderia, se não contrariar as teses de que o sabor doce é um gosto inato, ao menos sugerir a hipótese de que nos adultos esse efeito favorável não mais funcionaria (THEVET, 1983; LÉRY, 1994, apud RIAL 2005).

A farinha de mandioca, o milho, alguns raros legumes, verduras e frutas frescas compunham a alimentação colonial. A comida aqui é boa para se pensar a estrutura social da época: come-se mal, mas come-se melhor nos extremos, entre os senhores e entre os escravos, diz Freyre; *“escravos comem bem, pois não se poderia desperdiçar os instrumentos de produção. O homem livre, sem um lugar de importância nessa sociedade, comia farinha sempre. Farinha misturada com*

charque ou bacalhau quando há, e bichos de bambu ou outros itens repugnantes à mesa europeia” (Freyre, 1977 apud Rial, 2005). No século XIX, europeizou-se ainda mais a cozinha da nossa elite, o pão, diz Freyre, dissemina-se, trazendo consigo a mesma divisão social do Velho Mundo: “*o pão branco para os brancos, o preto para os outros*”. Uma popularidade que não evita a crítica dos higienistas que, no início do século XX, ainda reclamavam da ausência do pão ou de qualquer alimento mais consistente entre os segmentos mais pobres da população, e isso em diversas regiões do país (Freyre, 1977 apud Rial, 2005).

LÉRY, apontou alguns costumes curiosos dos Tupinambás: não respeitam horários para comer; comem quando têm fome; às vezes, durante a noite, depois de já terem dormido, acordam e fazem uma longa refeição. Destacou positivamente o fato de os índios fazerem um silêncio maravilhoso enquanto comem, guardando o que têm a dizer para depois, e louvou o hábito dos Tupinambás de lavarem as mãos e a boca antes e depois da refeição. Observou ainda a exclusão mútua entre o beber e o comer, dizendo que os índios não combinam nunca essas duas atividades como fazemos, abstendo-se de beber nas refeições; quando bebem, podem passar dias inteiros sem comer. Ressaltou também que eles são tão sóbrios ao comer quanto devassos ao beber (Léry, 1994 apud Rial, 2005).

A dieta habitual dos brasileiros é composta por diversas influências e atualmente é fortemente caracterizada por uma combinação de uma dieta dita “tradicional” (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultra processados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar e com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico.

O consumo médio de frutas e hortaliças ainda é metade do valor recomendado pelo Guia Alimentar para a população brasileira e manteve-se estável na última década, enquanto alimentos ultra processados, como doces e refrigerantes, têm o seu consumo aumentado a cada ano. As diferenças de renda são expressas no padrão de consumo alimentar dos diferentes estratos. A dieta dos brasileiros de mais baixa renda apresenta melhor qualidade, com predominância do arroz e do feijão aliados a alimentos básicos como peixes e milho. A frequência de alimentos de baixa qualidade nutricional como doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, tende a crescer com o aumento da renda das famílias. Os brasileiros residentes na zona rural, quando comparados com os residentes da zona urbana, apresentam maiores frequências de consumo de alimentos básicos, com melhor qualidade da dieta, havendo predomínio de consumo de alimentos como arroz, feijão, batata-doce, mandioca, farinha de mandioca, frutas e peixes (Ministério da saúde et al 2011)

2.2 Fermentação

Pães fermentados começaram a ser produzidos por volta de 1.500 a. C., porém,

um evento importante na produção foi a descoberta de que, se a massa de farinha for deixada em descanso por algum tempo, ela crescerá em volume mesmo sem se sujeitar a altas temperaturas de cozimento ou assamento (CAUVAIN & YOUNG, 2009 apud Tirloni 2017). Segundo (SUAS, 2009 apud Tirloni 2017), há duas teorias predominantes relativas ao desenvolvimento de pães fermentados. *“A primeira é de que os egípcios, que aprimoraram o processo de fabricação de cerveja, usavam a bebida em vez de água na produção do pão, e introduzindo assim, o fermento na massa. A segunda, é que uma parte da massa teria sido esquecida em algum lugar, inoculada pela fermentação natural do ambiente e mais tarde assada”*. *“O pão é um gênero alimentício de primeira necessidade”* (CAUVAIN & YOUNG, 2009 apud TIRLONI 2017).

A fermentação está ligada a transformação do conjunto de moléculas em substâncias orgânicas sob o efeito de fungos (leveduras e fungos) e bactérias (SUAS, 2012 apud Tirloni 2017). CAUVAIN E YOUNG , definem o fermento como um organismo vivo, naturalmente presente na natureza. É produzido em diversas formas a fim de satisfazer demandas específicas com respeito ao clima, à tecnologia, à metodologia e outros. Ele se apresenta em formas diferentes: prensado, granulado, seco em pellets, solúvel, encapsulado e congelado. Na panificação, SUAS, 2012 descreve que a fermentação ocorre quando alguns açúcares naturalmente presentes na farinha são convertidos em álcool e dióxido de carbono sob o efeito de fungos e bactérias produzidos industrialmente ou de forma natural. Essa fermentação cria acidez, e é responsável por três reações importantes: a criação de aromas, diminuição do pH, o que aumenta a durabilidade, e o fortalecimento físico e químico da cadeia de glúten. Diversos fatores afetam a fermentação durante o processo de cozimento, incluindo a quantidade de fermento, sal e açúcar, se for o caso, a temperatura e o pH .O sal pode tornar a atividade de fermentação mais lenta, se for utilizado em grande quantidade, proporcionará um efeito contrário, atrasando a fermentação (SUAS,2012 apud Tirloni 2017).

2.3 Primeiro Teste de fermentação artesanal.

O primeiro teste de fermentação natural foi realizado no dia 23/07/2018. Para este teste foi escolhido a farinha de centeio, escolhida com base em algumas pesquisas, e visto ser mais fácil de ser encontrada. O teste foi realizado em 7 dias consecutivos, utilizando-se farinha e água. Diariamente, misturava-se aos ingredientes mais farinha e água nas mesmas proporções, no decorrer de todos os dias. Este teste não deu certo, ou seja, não houve a produção do fermento natural provavelmente por conta da temperatura ambiente, que se encontrava baixa, nos dias da realização.

2.4 O consumo de pão pela família Correia

Minha família, a família Correia, veio do Município de Sumidouro há 100 anos para morar na região. Hoje em dia, apenas dois irmãos desta família ainda estão na localidade, com suas famílias que são: a Sra. Leonor da Silva Correia Madriaga (minha avó materna) carinhosamente chamada por todos de dona Dodoca, moradora da comunidade de Três Picos e o seu irmão, Sr. Nilton da Silva Correia, também morador de Três Picos, no Valle do Jaborandi.

O hábito alimentar da família Correia constitui se em alimentos mais naturais e cultivados no sítio da família. Mas foi há, mais ou menos, 60 anos que a família da Sra. Leonor, começou a fabricação de broas caseiras no forno a lenha; a broa era e ainda é feita artesanalmente com legumes frescos.

2.5 Preparação das broas tradicionais

- Broas indo ao forno a lenha, e a seguir já prontas para o consumo.



A broa era muito consumida no café da manhã e no café da tarde pelos membros da família devido ao seu alto valor nutritivo, baixo custo de produção e pelo valor cultural. Hoje em minha avó comercializa esta broa na comunidade continuando esta tradição familiar. Até os dias atuais a família consome a broa e evita a maioria dos industrializados. Mas, com os avanços na alimentação, é inevitável parar de consumi-los totalmente até porque estes são mais fáceis de preparar. Os ingredientes usados são: batata doce, inhame, chuchu, cará, semente de erva doce, fubá de milho, ovos e açúcar. A folha de caité (que é um arbusto com folhas similares a de bananeira) é usada para pôr a broa em cima e assar no forno à lenha que é bem antigo e feito de barro. A broa assa apenas com o calor deixado pela brasa. Até hoje é feito a broa neste mesmo forno que tem pelo menos 70 anos. A receita da broa foi passada de geração a geração na família.

2.6 Consumo de pão pela família Brantes

A família Brantes, família do meu companheiro, é um núcleo familiar muito importante por conta da sua história. Está presente na região por mais ou menos 150 anos, e há relatos que seu primeiro membro na região era alemão, e que grande parte das terras de Salinas pertenceram à essa família. Hoje em dia eles permanecem morando em Salinas, no Sítio, Recanto do Guerreiro. Em relação, à alimentação, era, basicamente, constituída de alimentos da horta da propriedade, bolinhos de chuva, pães artesanais e broas de legumes, que eram feitos nos fornos à lenha, pela matriarca da família. Sempre foi muito complicado ir a algum comércio fazer compras, por conta da dificuldade de transporte, e a distância para ir a pé. Porém, atualmente, a família não produz nada para o consumo e quase tudo que se consome é comprado em mercados.

2.7 Preparo do pão

No preparo do pão foram utilizados os seguintes ingredientes: farinha de trigo, leite, óleo, ovo, açúcar, sal, especiarias, fermento biológico fresco, e os legumes e frutas disponíveis no período da produção. O rendimento para cada quilo de farinha de trigo e 300 gramas de legume (batata, cenoura, inhame ou abóbora) foi de 30 unidades de 60 a 70 gramas.

A tabela abaixo apresenta a descrição dos itens e seus quantitativos, eo custo de produção de uma receita:

Produto	Unidade	Quantidade	Preço	Total
Trigo	1 kg	1	R\$ 3,75	R\$ 3,75
Fermento biológico fresco	1 kg	0,03	R\$ 14,00	R\$ 0,42
óleo	900 ml	0,125	R\$ 3,20	R\$ 0,40
leite	1litro	0,25	R\$ 3,20	R\$ 0,80
Batata	1 kg	0,4	R\$ 2,00	R\$ 0,80
ovo	1 ovo	2	R\$ 0,33	R\$ 0,66
sal	1 kg	0,01	R\$ 2,55	R\$ 0,03
açúcar	5 kg	0,03	R\$ 10,00	R\$ 0,30
sub. Total				R\$ 7,16

2.8 Etapas de produção

A preparação do ambiente se da seguinte maneira: limpeza da bancada e lavagem dos utensílios. Os ingredientes eram higienizados antes do corte e descascamento até o cozimento em uma panela, logo após os legumes eram amassados com um garfo e reservados em um pote. Mistura-se os ingredientes secos (farinha de trigo e sal), a seguir, o legume, o óleo, o leite, os ovos e por último é dissolvido o fermento em duas colheres de açúcar até virar de pastoso à líquido,

sendo misturado à massa. Esta massa é misturada durante 5 minutos, e colocada para descansar em um recipiente durante 15 minutos. Feito todos os processos de produção da massa, moldou-se no formato desejado, colocou-se em tabuleiro, e foi levado ao forno para assar durante 30 minutos.

2.9 Teste de produção

No primeiro lote de produção de pães foram produzidas 35 unidades de pães de 50 gramas cada nos sabores de batata e maçã; foram fabricados na instituição de ensino CEFFA CEA Rei Alberto I, no dia 09/11/2017. Este lote de pães foi fabricado para verificar a aceitação das pessoas, para poder identificar possíveis melhoras, testar técnicas de produção e aceitação de sabores. As pessoas selecionadas para avaliar formam as que apresentavam algum grau de parentesco com pessoas ligadas à produção de alimentos, que tinham o hábito de preparar suas próprias refeições, ou que possuíam PPJ ligados ao processamento de alimentos.

A pesquisa foi realizada entre os alunos e funcionários da escola que consumiram os dois sabores. Totalizaram 27 pessoas com idades entre 19 a 40 anos, de ambos os sexos.

Após a degustação elas responderam a um questionário para avaliarem diferentes critérios: aparência, textura e preferência de sabor. A aparência foi avaliada com os seguintes dados 85,1% avaliaram com uma ótima aparência 11,1% avaliaram com aparência boa 3,7% avaliaram com a aparência regular. Em relação à textura do pão 92,5% acharam a textura ótima, 3,7% acharam a textura boa 7,2% acharam a textura regular. 44% das pessoas deram preferência ao sabor de batata, 25,9% pelo de maçã, 29,6% gostaram dos dois sabores. Todos que participaram da avaliação comprariam o produto.



Pães feitos na escola, primeiro teste.



Alunos do CEFFA fazendo a degustação

2.10 Produção de pães no Sítio

Os pães foram fabricados e fornecidos aos funcionários da empresa da família que atua na preparação e comercialização de especiarias que são o **Laurus nobilis** (louro) e o **Rosmarinus officinalis** (alecrim). A empresa atua com 10 integrantes. O pão foi fornecido por 100 dias, totalizando 6 meses e 4 dias de aplicação do projeto sempre ocorrendo durante a sessão família da aluna.

2.11 Consumo de pães na empresa familiar

Todos os dias os funcionários comiam pão francês que eram comprados na padaria, por dia consumia-se em média 20 pães custando R\$ 4,50 cada bolsa com dez pães, com o custo mensal de R\$ 230,00. Muitas vezes acabava tendo desperdício do produto por sobrar e acabar mofando pois não se consumia o produto todo. Muitos o recusavam quando não estavam frescos provavelmente por conta da textura desagradável. Com início da aferição da produção de pães artesanais pela família e pelos funcionários foi dado preferência ao pão artesanal por conta do sabor. Todo o lote de pães produzidos era consumido no mesmo dia, assim evitava-se o desperdício. O custo para se produzir o pão artesanal ficava em R\$ 7,16 por dia para fabricação, totalizando R\$186,16 por mês para a produção.



Funcionários da empresa e família na hora do café.

2.12 Oficina de pães

A oficina realizada na sala de processamento da escola serviu como estágio para alunos do 1º ano do Curso Técnico em Agropecuária. Nela, estiveram inscritos apenas dois alunos que participaram de todo o processo produtivo. Ela correu no dia 22 de agosto de 2018 e representou a última fabricação de pães do PPJ. Nesta data, foram confeccionados 280 pães que foram oferecidos a todos os alunos do Ensino Fundamental e Médio do colégio, no lanche da tarde. Para avaliação foi aplicado um novo questionário com apenas 30% dos alunos do Ensino Médio, e alguns funcionários, totalizando 25 pessoas.

Em relação ao quesito sabor, foi avaliado de 1 a 5 (nota 1: não apreciaram e nota 5: para excelente), 60% avaliaram com nota 5 ótimo sabor, 36% avaliaram com nota 4, bom sabor, e 4% com nota 3 sabor regular, de acordo com os 25 avaliados.

Na tabela abaixo segue os dados do sabor dos pães mas apreciados pelas pessoas que avaliaram.

Sabor mais apreciado	Avaliação de preferência (pessoas)
Pão de Batata com orégano	18
Pão de Batata com alho poró	7
Total	25

A tabela abaixo apresenta dados sobre a textura que a massa apresentou segundo os avaliadores.

Massa	Avaliação de preferência
Leve	15
Intermediário	10
Pesado	X
Total	25

A tabela abaixo apresenta dados, sobre a preferência pelo tipo de pão mais apreciado.

Opções de pães	Avaliação de preferência (pessoas)
Pão Artesanal	16
Pão francês	6
Pão de forma	3
Total	25



Aluno da oficina preparando a massa para o pão



Pães prontos após a oficina e estagiários.

3 | RESULTADOS E CONCLUSÕES

Após todos os estudos concluiu-se que, este projeto foi de extrema importância para se ter mais conhecimento sobre a história da alimentação não só no mundo, mas também na região e principalmente na família, que traz um conhecimento inquestionável sobre alimentação, e isso foi o principal incentivo para iniciar o projeto. Com isso pode se perceber o quanto é importante continuar esta tradição da culinária saudável e artesanal, rica em histórias.

Com a produção de pães artesanais, foi minimizado o desperdício, pois por ser um pão, mas saboroso eram consumidos todos os pães que eram produzidos sem sobras, e todas as cascas dos legumes eram destinadas a criação de suínos do sítio.

3.1 Custos

Em relação ao foi reduziu bastante em comparação com comprar da padaria, pois uma bolsa de pão tradicional francês com 10 unidades custa R\$ 4,50 já o artesanal custa 7,16 para se produzir 30 pães por dia, sendo que se consome 20 de pão francês por dia na empresa, totalizando nove reais por dia. Sendo que o pão artesanal é bem, mas nutritivo e saboroso que o tradicional e agora sabe se que o custo é menor também. Todos os funcionários deram preferência ao artesanal por isso após o ano letivo será dado continuidade ao desenvolvimento do projeto.

As perspectivas futuras para este projeto são a comercialização do pão por encomenda, continuar produzindo para o consumo da empresa, e produção fermento natural.

REFERÊNCIAS

CAFÉ, S. L. **Cadeia Produtiva do Trigo BNDES Setorial**, set. 2003. Disponível em: https://web.bndes.gov.br/bib/jspui/bitstream/1408/2584/1/BS%2018%20Cadeia%20produtiva%20do%20trigo_P.pdf

CUNHA, A.O. **Cadeia Produtiva do pão**, 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/54255/000855773.pdf?sequence=1>

Ministério da Saúde, et al. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**-outubro de 2011. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf

RIAL, C. S. M. Olhares Antropológicos Sobre a Alimentação, 2005. Disponível em: <<http://books.scielo.org>>.

VITTI, P. Pão. In: LIMA, U.A. et al. **Biotecnologia industrial: biotecnologia na produção de alimentos** 2001.

TIRLONI, L. **APLICAÇÃO TECNOLÓGICA DE FERMENTO NATURAL “LEVAIN” EM SUBSTITUIÇÃO AO PROCESSO TRADICIONAL DE ELABORAÇÃO DE PÃES**, 2017, Disponível em: https://www.univates.br/tecnicos/media/artigos/Aplicacao_Tecnologica_de_Fermento_Natural_Levain_em_Substituicao_ao_Processo_Tradicional_de_Elaboracao_de_Paes_2017-A.pdf

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aconselhamento genético 54, 55, 62, 63
Adolescente 2, 4, 32, 154
Aleitamento materno 144, 145, 146, 147, 148, 150, 151, 152
Alimentação saudável 11, 111, 113, 119, 120, 123
Andragogia 167, 170
Antropometria 98, 108, 120, 123, 131
Aprender 79, 158, 162, 164, 170, 180
Artesanal 42, 46, 50, 52
Atividades lúdicas 32, 167, 170, 171, 172, 176, 177, 178
Autonomia 18, 20, 23, 27, 31, 32, 41, 57, 59, 72, 85, 87, 118, 124, 183
Avaliação nutricional 100, 108, 109, 123, 124, 125, 130, 132

B

Brasil 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 13, 14, 15, 30, 31, 32, 33, 44, 55, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 83, 86, 87, 92, 94, 95, 99, 100, 108, 112, 113, 114, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 124, 126, 128, 129, 130, 131, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 155, 157, 162, 163, 165, 168, 169, 173, 177, 179, 183, 184

C

Centro de referência 1, 2, 5, 6, 15
Composição corporal 98, 99, 107, 108, 109, 129, 131
Comunidade 2, 5, 11, 13, 14, 27, 31, 32, 34, 39, 43, 47, 57, 58, 59, 62, 70, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 101, 120, 130, 135, 165, 180, 181, 182, 183
Criança 2, 4, 7, 11, 12, 15, 19, 20, 25, 26, 28, 29, 56, 62, 145, 146, 150, 151, 159, 165
Cuidador 18, 19, 20, 23, 25

D

Diabetes *mellitus* 2, 3, 181, 184
Doenças sexualmente transmissíveis 134, 136, 143, 153
Drogas psicotrópicas 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41

E

Educação 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 25, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 41, 57, 63, 67, 87, 89, 90, 92, 93, 100, 102, 104, 105, 113, 121, 125, 134, 135, 136, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 147, 148, 151, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 162, 165, 166, 167, 168, 170, 171, 172, 177, 179, 183, 184
Educação em saúde 2, 10, 11, 13, 16, 25, 27, 67, 121, 134, 140, 153, 154, 157, 159, 167, 177, 184
Ensino-aprendizagem 35, 38, 167, 170, 177
Escolas 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 40, 62, 95, 135, 139, 143, 181
Extensão 2, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 17, 27, 30, 41, 54, 55, 62, 72, 73, 75, 78, 79, 81, 82, 84, 85,

87, 89, 90, 92, 93, 97, 98, 100, 102, 104, 105, 107, 111, 113, 114, 115, 116, 122, 125, 133, 137, 138, 141, 142, 153, 155, 156, 165, 179, 180, 181, 182, 183, 184

F

Família 12, 25, 28, 34, 41, 42, 43, 47, 48, 50, 52, 55, 56, 58, 63, 78, 95, 108, 121, 130, 131, 137, 139, 165, 182

Fermentação 42, 45, 46

H

Hábitos de vida 107, 110, 111, 113, 114, 116, 142

I

Idoso 98, 100, 106, 112, 116, 117, 118, 119, 120, 123, 125, 126, 129

Infecção 136, 137, 154, 155, 182

J

Jogos 11, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 171, 177, 178

L

Longevas 98, 107, 110, 111, 119

Longevidade 99, 122, 123, 125

Lúdico 164, 166, 171, 172

M

Massa muscular 99, 106, 117, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132

Metodologias ativas 171

N

Nutrição 53, 75, 84, 85, 87, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 107, 108, 110, 113, 120, 121, 122, 124, 125, 132, 169, 184

O

Oncológico 168, 169

P

Pães 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Pão 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53

Pessoa idosa 107, 111, 112, 113, 119, 124, 125, 126, 127, 129, 131

Pontos-chave 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27

Prevenção 13, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 66, 84, 94, 96, 117, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 143, 153, 154, 155, 156, 157, 162, 182

Primeiros socorros 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165

Q

Qualidade de vida 14, 28, 58, 72, 73, 105, 112, 113, 117, 119, 120, 122, 123, 124, 125, 131, 136, 180, 183

R

Relato de experiência 2, 5, 15, 64, 66, 138, 143, 156, 159, 160, 165, 166, 167, 172

S

Salvar 158, 159, 164, 165

Saúde indígena 64, 65, 66, 67, 68, 69, 71

Saúde pública 10, 57, 58, 62, 72, 73, 81, 120, 133, 134, 136, 152, 157

Segurança Alimentar 72, 85, 86, 88, 93, 94

Sexualidade 32, 58, 62, 63, 133, 134, 135, 137, 138, 141, 153, 155, 156

Síndrome de Down 54, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63

Sistema Único de Saúde 11, 64, 65, 66, 155, 180, 183

SUS 65, 66, 67, 126, 132, 180, 183

Sustentabilidade 72, 73, 74, 75, 78, 79, 81, 82, 83

T

Terapia intravenosa 166, 167, 168, 169, 171, 172, 178

Terceira idade 85, 112, 119, 121, 122, 131, 182

Trigo 42, 43, 44, 48, 53

V

Vídeo 54, 57, 58, 59, 60, 61, 62

Vivências 2, 26, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 147, 149, 159, 161, 162, 163

 **Atena**
Editora

2 0 2 0