

**OFICINA DE NUTRIÇÃO BASEADA NO CONHECIMENTO BÁSICO DE
BIOQUÍMICA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO.**

**HILDEBRANDO, K. S. C. [1]; FARENCENA, J. G. [1]; FONSECA, L. G. O. [1];
BENVEGNÚ, D. M. [2]**

O presente trabalho descreve a experiência de uma oficina sobre conhecimentos básicos de bioquímica, realizada com alunos do ensino médio do Colégio SESI, localizado no município de Capanema, Paraná. A oficina foi conduzida por dois estudantes do Programa de Monitoria em Bioquímica, orientados pela professora Dra. Dalila Moter Benvegnú, sendo um deles bolsista e a outra voluntária. A atividade ocorreu a convite da professora responsável pela turma de 3º ano do ensino médio, com o objetivo de proporcionar aos alunos uma aula diferenciada, alinhada ao conteúdo do semestre. Para isso, foi planejada e conduzida uma oficina em que os estudantes deveriam aplicar seus conhecimentos de nutrição e relacioná-los com fundamentos de bioquímica. A turma foi dividida em quatro grupos, cada um responsável por uma dieta específica: cetogênica, mediterrânea, hipercalórica e vegetariana. A oficina iniciou com uma breve explicação sobre as características de cada dieta e a dinâmica a ser seguida. Além disso, foi abordado o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, a fim de reforçar a importância de boas práticas alimentares e de conscientizar os alunos sobre a relação entre rotina alimentar e saúde. Em seguida, cada grupo recebeu um relatório com questões referentes às refeições de café da manhã e jantar. As perguntas solicitavam: nome do prato, ingredientes utilizados, modo de preparo resumido, justificativa nutricional de acordo com a dieta e explicação sobre o metabolismo correspondente no organismo humano. Por fim, os grupos deveriam ilustrar os pratos descritos no relatório. Os resultados foram bastante positivos: todos os alunos participaram ativamente e demonstraram compreender a dinâmica proposta. Ao final, realizou-se uma correção coletiva, em que alguns grupos optaram por desenhar seus pratos no quadro, seguida de uma avaliação conjunta sobre a adequação dos pratos às dietas propostas e sua coerência nutricional. Durante todo o processo, os estudantes do Programa de Monitoria prestaram auxílio aos alunos, em conjunto com a professora da turma. Na análise dos relatórios, observou-se que os alunos possuíam noções relevantes sobre bons hábitos alimentares e apresentavam conhecimento de dietas além das convencionais, o que evidenciou resultados satisfatórios. Constatou-se ainda que não houve necessidade de grandes intervenções, uma vez que a turma se mostrou calma, participativa e receptiva. Alguns estudantes sentiram-se confortáveis em apresentar seus relatórios para os colegas, o que reforçou a compreensão do objetivo da oficina e a efetividade da atividade aplicada. Além do conteúdo técnico, a oficina

[1] Kathleen Sabrine da Costa Hildebrando. Licenciatura em Ciências Biológicas. UFFS. Realeza - PR. kathleendacosta98@gmail.com

[1] João Gabriel Henik Farencena. Licenciatura em Ciências Biológicas. UFFS. Santa Izabel do Oeste - PR. joaogabrielhenik15@gmail.com

[1] Luiz Gustavo Oliveira da Fonseca. Bacharelado em Medicina Veterinária. UFFS. Realeza - PR. luiz.daonseca@estudante.uffs.edu.br

[2] Dalila Moter Benvegnú. Medicina Veterinária. UFFS. Realeza - PR. dalila.benvegnu@uffs.edu.br

favoreceu competências socioemocionais e científicas, como colaboração, comunicação e pensamento crítico, por meio da resolução de problemas e da justificativa dos pratos. Observou-se maior autonomia na busca de informações confiáveis e na conexão entre composição dos alimentos e vias metabólicas. A atividade também se alinhou à BNCC ao integrar Ciências da Natureza e Saúde, contextualizando o ODS 2 com escolhas alimentares cotidianas. Como melhoria, sugere-se incluir uma etapa de autoavaliação e indicadores simples de aprendizagem, reforçando a avaliação formativa e dando retorno imediato aos estudantes em futuras edições escolares.

Palavras-chave: Ensino; Bioquímica; Nutrição; Oficina.

Área do Conhecimento: Ciências Biológicas.

Origem: Ensino.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: UFFS e Colégio Sesi de Capanema - PR.

[1] Kathleen Sabrine da Costa Hildebrando. Licenciatura em Ciências Biológicas. UFFS. Realeza - PR. kathleendacosta98@gmail.com

[1] João Gabriel Henik Farencena. Licenciatura em Ciências Biológicas. UFFS. Santa Izabel do Oeste - PR. joaogabrielhenik15@gmail.com

[1] Luiz Gustavo Oliveira da Fonseca. Bacharelado em Medicina Veterinária. UFFS. Realeza - PR. luiz.daonseca@estudante.uffs.edu.br

[2] Dalila Moter Benvegnú. Medicina Veterinária. UFFS. Realeza - PR. dalila.benvegnu@uffs.edu.br