

PERCEPÇÃO DO CONSUMO E DA IMPORTÂNCIA DA VITAMINA C DE ESTUDANTES DE NÍVEL SUPERIOR

PERCEPTION OF VITAMIN C CONSUMPTION AND IMPORTANCE AMONG COLLEGE STUDENTS

José Francisco Diogo da Silva Junior¹

1 Introdução

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, desempenha um papel vital na manutenção da saúde humana. Essa vitamina hidrossolúvel não é sintetizada pelo organismo, tornando a ingestão por meio da dieta essencial para prevenir deficiências. Além de ser reconhecido por sua função crucial no fortalecimento do sistema imunológico, a vitamina C atua como um poderoso antioxidante, combatendo os danos causados pelos radicais livres.

Sua presença é fundamental para a síntese de colágeno, uma proteína essencial na estruturação da pele, ossos, cartilagens e vasos sanguíneos. Ao longo das décadas, a vitamina C também tem sido associada a benefícios que vão além do sistema imunológico, incluindo a promoção da absorção de ferro, a proteção contra doenças cardiovasculares e a contribuição para a saúde ocular.

Esta introdução busca destacar a importância multifacetada da vitamina C na promoção da saúde, enfatizando sua variedade de funções biológicas e o impacto positivo que pode ter no bem-estar geral do indivíduo.

2 Apresentação do local

O projeto de extensão foi realizado no Centro Universitário Fanor Wyden campus dunas, com os alunos do período da noite. A instituição é um centro vibrante de aprendizado, inovação e comunidade, além disso é um ambiente inclusivo que está

¹   Graduado em Ciências da Nutrição pela Universidade Estadual do Ceará (2001). Especialista em Nutrição Clínica pela Universidade Gama Filho (2010) e Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (2015) com ênfase em Nutrigenômica e Bioinformática. Participa como pesquisador no grupo de pesquisa Genômica Estrutural, Funcional e Analítica (CNPq-UECE) e do grupo de pesquisa Biologia Pós-Genômica, Computacional e de Sistemas Nanoestruturados (CNPq-UECE). Atualmente docente do Curso de Nutrição no Centro Universitário Fanor Wyden, Brasil. Tem experiência na área de Nutrição Clínica e Nutrição em Produção, com ênfase em Nutrição Clínica. Diretório dos Grupos de Pesquisa no Brasil: dgp.cnpq.br/dgp/espelhorh/8350480593676710.

aberto em conhecer projetos e experiências vindas de estudantes proporcionando uma maneira inovadora de aprendizado e conhecimento sobre todas as áreas específicas.

3 Justificativa sobre o projeto/ong/ação social/instituição escolhido

A falta do consumo de alimentos ricos em vitamina C está afetando a população que a cada dia mostra um sistema imunológico fraco devido à falta desse nutriente. Cansaço, fraqueza, fadiga, são algumas causas da falta desse nutriente tão importante, que pode e deve ser encontrada com uma alimentação saudável e balanceada, mas devido a correria cotidiana as pessoas deixam de fazer boas escolhas nutricionais e optam pelo rápido e prático como salgadinhos, biscoitos, sucos de caixa dentre outros processados que não apresentam o nutriente necessário que é a vitamina C.

O objetivo do projeto sobre a vitamina C é realizar uma análise abrangente do papel desta vitamina na saúde humana, explorando seus benefícios, fontes alimentares, mecanismos de absorção e potenciais implicações clínicas. Além disso, o projeto visa destacar a importância da vitamina C na prevenção de deficiências nutricionais e na promoção de um estilo de vida saudável.

Ao abordar aspectos bioquímicos, fisiológicos e clínicos da vitamina C, o projeto busca fornecer uma compreensão aprofundada de como essa vitamina influencia diversas funções no organismo, desde a síntese de colágeno até seu papel como antioxidante. Além disso, pretende-se examinar as últimas pesquisas e descobertas relacionadas à vitamina C, destacando seu potencial impacto na prevenção de doenças e promoção do bem-estar.

Ao final, o projeto visa consolidar informações valiosas para educar e conscientizar a comunidade sobre a importância de incluir a vitamina C em uma dieta equilibrada, considerando também fatores como necessidades individuais, grupos de risco e estratégias para otimizar a absorção dessa vitamina essencial.

4 Problemática identificada

Um problema identificado relacionado à vitamina C é a prevalência de deficiências nutricionais, mesmo em áreas onde a informação sobre a importância dessa vitamina está disponível. Isso pode ser atribuído a escolhas alimentares inadequadas, dietas restritivas, falta de acesso a alimentos ricos em vitamina C e, em alguns casos, a má absorção dessa vitamina.

A deficiência de vitamina C pode levar a problemas de saúde significativos, como escorbuto e comprometimento do sistema imunológico. Além disso, a falta de conscientização sobre a variedade de fontes alimentares de vitamina C e a importância de mantê-la em níveis adequados podem contribuir para esse problema.

O projeto visa abordar esse desafio, propondo estratégias educacionais e de conscientização para incentivar escolhas alimentares saudáveis, promover o acesso a fontes variadas de vitamina C e destacar a relevância de monitorar e manter níveis adequados dessa vitamina para a saúde geral.

5 Diagnóstico

Vimos que a população está cada vez mais deficiente do estado nutricional da vitamina C, em relação aos seus padrões alimentares que contribuem para uma ingestão inadequada, deficiências ou excessos indicando problemas de absorção ou ingestão. Gerando cada vez mais síndromes gripais, e anemias nas pessoas pela carência desse nutriente.

6 Referencial teórico e descrição da ação de extensão

Observa-se uma crescente prevalência de doenças relacionadas à deficiência da vitamina. Como os padrões alimentares e estilo de vida, os hábitos alimentares e o estilo de vida urbano são grandes fatores dessa prevalência de doenças, visto que hoje em dia a população sempre opta pelo mais prático e quanto mais prático menos saudável e natural é, como os alimentos prontos que são altamente processados sem nenhuma função nutricional. O acesso a alimentos ricos em vitamina C também não são tão propícios à população.

Foram realizadas ações, como pesquisas de campo e digitais buscando entender a importância do consumo da vitamina C para a saúde e bem-estar do ser humano. Em outubro de 2023 os alunos do curso de nutrição saíram a campo buscando pessoas que fazem o uso regular de vitamina C por meio de frutas, alimentos ou até mesmo suplementos, a fim de obter resultados que comprovem a importância do consumo no nosso dia a dia.

Os alunos do UniFanor Wyden se reuniram semanalmente durante o período de 2 meses buscando desenvolver ideias para o público da comunidade tentar se engajar cada vez mais nos projetos propostos, assim criamos rodas de conversas, jogos, dinâmica em grupos e entrevistas individuais. Sempre em semanas diferentes, coisas novas, tentando abranger ao máximo todas as pessoas envolvidas, tanto alunos como comunidade, fazendo com que cada pessoa tenha uma participação em todos os meios propostos.

6 Considerações finais

Observou-se uma correlação positiva entre a ingestão adequada de vitamina C, também vimos que a vitamina C desempenha um papel significativo no reforço do sistema imunológico, demonstrando uma associação com a redução da incidência de

resfriados e infecções respiratórias. Mostra que a vitamina C atua como um antioxidante eficaz, combatendo os radicais livres e contribuindo para a prevenção do envelhecimento precoce e certas condições crônicas.

Impacto nas condições dermatológicas também, a vitamina C desempenha um papel importante na produção de colágeno, minimizando os efeitos do envelhecimento precoce.

A análise do consumo alimentar, na qual fontes de frutas cítricas como laranjas, limão, pimentão, brócolis etc. são fontes significativas de vitamina C.

A vitamina C é uma peça fundamental para a saúde global, desempenhando papéis cruciais na prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Portanto, é necessária conscientização pública sobre a ingestão adequada desse nutriente, por meio de uma dieta equilibrada e saudável, onde o público participante busque sempre estar em melhores condições físicas e fisiológicas para o seu bem-estar.

Imagem 1: Divulgação das ações e do projeto



A VITAMINA C É IMPORTANTE MESMO?

A vitamina C é um nutriente antioxidante que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, contribuindo para a saúde da nossa pele e organismo

E se a quantidade de vitamina C não estiver o suficiente no seu organismo, corre o risco de surgir:

- anemia
- sangramento gengival
- escorbuto
- má cicatrização

Seus benefícios:

- Aumenta o sistema imunológico .
- Combate a anemia.
- Auxilia na cicatrização da pele
- Excelente oxidante
- Ajuda a reduzir o colesterol ruim
- Ajuda a reduzir a pressão arterial

Acesse nossa cartilha ebook e saiba mais:



Fonte: Acervo pessoal (2023).

Imagem 2: Divulgação das ações e do projeto



Fonte: Acervo pessoal (2023).

Referências Bibliográficas

Alimentação saudável - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde.

Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel#:~:texto=Para%20adultos%2C%20uma%20dieta%20saud%3A1vel>>.

GUIA ALIMENTAR COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. [s.l: s.n.].

Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf>.

OLIVEIRA, M. E. DE S. DE et al. RELAÇÃO DA VITAMINA C COM O SISTEMA IMUNE E O TRATAMENTO ANTINEOPLÁSICO. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 1, n. 1, p. 161–161, 1 set. 2020.

SANT, M. et al. **Uso Racional da Vitamina C (Ácido Ascórbico).** [s.l: s.n.]. Disponível em: <<https://www.cff.org.br/userfiles/file/cebrim/Cebrim%20Informa/Use%20Racional%20da%20VITAMINA%20C.pdf>>.

SANTOS, P. B. BERNARDES DOS; RAVAZZANI, E. D. DO A. BENEFÍCIOS DO USO DA VITAMINA C NO ESPORTE. **Anais do EVINCI - UniBrasil**, v. 8, n. 2, p. 118–118, 29 nov. 2022.

Como citar esse trabalho:

Percepção do consumo e da importância da vitamina C de estudantes de nível superior

SILVA JÚNIOR, José Francisco Diogo da. Percepção do consumo e da importância da vitamina c de estudantes de nível superior. **Duna**: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino, Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 53-60, jan./mar. 2025.