



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

LARISSA DA SILVA SANTOS

**UM ANO DE COZINHANDO COM CIÊNCIA: AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS, ALCANCE À COMUNIDADE, POTENCIALIDADES E
MELHORIAS**

Florianópolis

2022

LARISSA DA SILVA SANTOS

**UM ANO DE COZINHANDO COM CIÊNCIA: AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES
DESENVOLVIDAS, ALCANCE À COMUNIDADE, POTENCIALIDADES E
MELHORIAS**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo.

Florianópolis

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Santos, Larissa da Silva

Um Ano de Cozinhando com Ciência : avaliação das
atividades desenvolvidas, alcance à comunidade,
potencialidades e melhorias / Larissa da Silva Santos ;
orientador, Ana Paula Gines Geraldo, 2022.

53 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências
da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2022.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Habilidades Culinárias. 3. Técnica
Dietética. 4. Redes sociais. 5. Instagram. I. Geraldo, Ana
Paula Gines . II. Universidade Federal de Santa Catarina.
Graduação em Nutrição. III. Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Ana Paula Gines Geraldo, professora do Curso de Nutrição, lotada no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Larissa da Silva Santos, submetido ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 20 de março de 2022.

Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo
Orientadora do TCC

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à Deus, por me dar saúde e força para que eu concluísse o curso de graduação em Nutrição.

Ao meu pai Anderson Ricardo, que não está mais nesse plano, mas que com toda a certeza está orgulhoso e feliz com a minha vitória. Agradeço por todo apoio, amor, carinho e incentivo que recebi durante 17 anos de minha vida, bem como a inspiração que recebi desde criança para ir atrás dos meus objetivos.

Agradeço a minha mãe Flávia Samara, pelo apoio, incentivo, paciência e ensinamentos que recebi. Ver sua felicidade ao descobrir meu resultado do vestibular me motivou para que eu concluísse minha faculdade com garra.

Agradeço ao meu padrasto Paulo Roberto, por todo apoio durante a minha graduação.

À minha avó Marisa e meu avô Avilson, que com certeza foram fundamentais para minha trajetória durante a graduação, com todos ensinamentos e apoio, tanto financeiro quanto afetivo.

À minha família, por sempre estar presente vibrando por cada conquista minha.

Ao meu namorado Lucas, por estar ao meu lado nos momentos de alegria e de dores, me apoiando e acalmando nos momentos mais difíceis e comemorando cada conquista ao meu lado.

À minha orientadora Prof.^a Dr.^a Ana Paula Gines Geraldo, que disponibilizou do seu tempo para me dar todo suporte e sugestões durante o desenvolvimento deste trabalho.

À minha melhor amiga Ana Flávia, por todo incentivo, carinho, paciência e apoio.

Às minhas amigas e futuras colegas de profissão, Luiza Lemos, Patrícia Linhares, Letícia Alves, Laura Gava e Larissa Mendes que estiveram comigo em todos os momentos durante a graduação, tornando leve meus dias difíceis. Nunca esquecerei dos momentos e das boas risadas que me proporcionaram.

Vocês foram fundamentais para que eu chegasse até aqui. Muito obrigada!

RESUMO

Introdução: O surgimento da pandemia por COVID-19 trouxe mudanças nos hábitos alimentares da população. Devido às medidas de isolamento social impostas, as compras de alimentos nos supermercados e refeições em restaurantes foram restritas, aumentando a necessidade de cozinhar em casa. Em meio a esse cenário, em agosto de 2020 foi iniciado o projeto de extensão universitária Cozinhando com Ciência UFSC, vinculado ao departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, com o objetivo de compartilhar conteúdo de técnica dietética de forma prática e acessível, baseado em evidências científicas, para incentivar o desenvolvimento da autonomia culinária. Apesar de sua importância para a comunidade, não existem estudos que avaliaram se o projeto de extensão vem alcançando seus objetivos. **Objetivo:** Avaliar as atividades desenvolvidas, o alcance à comunidade e levantar potencialidades e melhorias do projeto Cozinhando com Ciência UFSC. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, com abordagem quali-quantitativa. Para a coleta de dados, foi observada uma reunião de planejamento de pauta do projeto para a avaliação das atividades desenvolvidas. Através da ferramenta “*insights*” da plataforma Instagram, foi realizada a avaliação das interações com o conteúdo publicado pelo projeto nos últimos 90 dias, além disso, houve a identificação dos cinco posts mais engajados desde o início do projeto, a fim de avaliar o alcance à comunidade. Após a análise do conteúdo presente no perfil e das características dos seguidores, foram propostas potencialidades e melhorias para o projeto. **Resultados:** O projeto de extensão atingiu o total de 10.653 seguidores até a data da coleta de dados, alcançando principalmente pessoas do sexo feminino, com idades entre 25 - 44 anos, localizados no Brasil, na cidade de Florianópolis. Além disso, o horário de mais interação dos seguidores foi entre 9h e 21h, sendo que o pico ocorre às 18h, que está relacionado com as horas do dia em que ocorre a escolha de alimentos. Foram selecionados os posts: “micro-ondas faz mal?”; “Lemon Pepper”; “Bolo de fubá da vovó”; “Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito” e “Tipos de páprica” por serem os cinco posts com mais engajamento de acordo com o número de curtidas, número de comentários, compartilhamentos e salvamentos no perfil do Instagram do projeto Cozinhando com Ciência. Algumas estratégias foram identificadas para o sucesso das publicações, dentre elas: atender as necessidades e estabelecer um elo mais humanizado com os seguidores, uma linguagem simples e de fácil compreensão e a realização de posts em colaboração. **Conclusão:** Este estudo mostra que o projeto obteve resultados satisfatórios com a comunidade, de acordo com o alcance e com o número de seguidores, bem como os comentários, número de curtidas, compartilhamentos e salvamentos. Além disso, através dos resultados foi possível identificar estratégias que colaboram com os efeitos positivos do projeto.

Palavras-chave: Habilidades Culinárias; Técnica Dietética; Redes sociais; Instagram.

ABSTRACT

Introduction: The emergence of the COVID-19 pandemic brought changes in the population's eating habits. Due to the imposed social isolation measures, food purchases in supermarkets and meals in restaurants were restricted, increasing the need to cook at home. Considering this scenario, in August 2020, the university extension project Cooking with Science UFSC, from the Nutrition department of the Federal University of Santa Catarina, started with the goal of sharing dietary technique content in a practical and accessible way, based on scientific evidence, to encourage the development of culinary autonomy. Despite its importance to the community, there are no studies that have evaluated whether the extension project has been achieving its goals. **Objective:** To evaluate the activities developed, community outreach, and identify potentialities and improvements of the Cooking with Science UFSC project. **Methods:** This is a descriptive and exploratory study, with a quali-quantitative approach. For data collection, a project agenda planning meeting was observed for the evaluation of the developed activities. Through the "insights" tool of Instagram platform, the evaluation of the interactions with the content published by the project in the last 90 days was carried out, in addition, there was the realization of the five most engaged posts since the beginning of the project, in order to evaluate the reach to the community. After analyzing the content present in the profile and the characteristics of the followers, potentialities and improvements were proposed. **Results:** The project reached a total of 10.653 followers until the data collection date, reaching mainly females, aged between 25 and 44 years old, located in Brazil, in the city of Florianópolis. In addition, the time of most interaction by followers was between 9 am and 9 pm, with the peak occurring at 6 pm, which is related to the times of day when food choices occur. The following posts were selected: "Is microwaves bad for you?"; "Lemon Pepper"; "Grandma's cornmeal cake"; "The 5 secrets of the perfect carrot cake" and "Types of paprika" for being the five posts with the most engagement according to the number of likes, number of comments, shares and saves on the Cooking with Science Instagram profile. Some strategies were identified for the success of the publications, among them: meeting the needs and establishing a more humanized link with the followers, a simple and easy to understand language and the creation of posts in collaboration. **Conclusion:** This study shows that the project obtained satisfactory results with the community, according to the reach and the number of followers, in addition to the comments, number of likes, shares, and saves. Moreover, through the results it was possible to identify strategies that collaborate with the positive effects of the project.

Keywords: Culinary Skills; Dietetic Technique; Social Media; Instagram.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | |
|---|----|
| Gráfico 1 – Faixa etária dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 26 |
| Gráfico 2 - Principais países dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 27 |
| Gráfico 3 - Principais cidades dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 27 |
| Gráfico 4 - Dias mais ativos dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 28 |
| Figura 1 - Etapas do desenvolvimento da pesquisa..... | 24 |
| Figura 2 - Horários mais ativos dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 28 |
| Figura 3 - Número de seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência | 29 |
| Tabela 1 - Posts que tiveram mais engajamento desde o início do projeto | 30 |
| Quadro 1 – Levantamento dos posts presentes no editorial separados por linha do editorial..... | 35 |
| Quadro 2 - Levantamento dos posts publicados presentes no tema “conteúdos de técnica dietética” que foram possíveis serem separados de acordo com os conteúdos da disciplina de Técnica Dietética..... | 40 |
| Quadro 3 – Sugestões de potencialidades e melhorias para o projeto | 43 |

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1 INTRODUÇÃO | 10 |
| 2 OBJETIVOS | 12 |
| 2.1 OBJETIVO GERAL | 12 |
| 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 12 |
| 3 REFERENCIAL TEÓRICO | 13 |
| 3.1 ALIMENTAÇÃO E A PANDEMIA PELA COVID-19..... | 13 |
| 3.1.1 A COVID-19 no Brasil e no mundo | 13 |
| 3.1.2 Alimentação e isolamento social | 14 |
| 3.1.3 Pandemia e autonomia culinária | 15 |
| 3.2 O USO DAS REDES SOCIAIS NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO | 17 |
| 3.2.1 As redes sociais | 17 |
| 3.2.2 Instagram | 18 |
| 3.2.3 Instagram como plataforma para divulgação de conteúdos de alimentação e nutrição | 19 |
| 4 MÉTODOS | 22 |
| 4.1 TERMOS RELEVANTES | 22 |
| 4.2 DELINEAMENTO DO ESTUDO | 23 |
| 4.3 COLETA DE DADOS | 24 |
| 4.3.1. Atividades desenvolvidas | 24 |
| 4.3.2 Alcance à comunidade | 24 |
| 4.4 ANÁLISE DE DADOS..... | 25 |
| 4.5 POTENCIALIDADES E MELHORIAS | 25 |
| 5 RESULTADOS | 26 |
| 5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SEGUIDORES..... | 26 |
| 5.2. AVALIAÇÃO DO ALCANCE À COMUNIDADE | 29 |
| 5.2.1 Publicações com mais engajamento | 30 |
| 5.2.2 Post “Micro-ondas faz mal?” | 30 |
| 5.2.3 Post “Lemon Pepper” | 31 |
| 5.2.4 Post “Bolo de fubá da vovó” | 32 |
| 5.2.5 Post “Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito” | 32 |
| 5.2.6 Post “Tipos de páprica” | 33 |
| 5.3 AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS | 33 |

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 5.4 POTENCIALIDADES E MELHORIAS | 41 |
| 6. DISCUSSÃO | 44 |
| 7 CONCLUSÃO | 46 |
| 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 47 |
| REFERÊNCIAS..... | 48 |

1 INTRODUÇÃO

Após a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretar a Covid-19 uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional no dia 30 de janeiro de 2020 e uma pandemia mundial no dia 11 de março de 2020, houve muitas mudanças na vida humana em todo o mundo, que influenciaram diretamente nos hábitos alimentares. Dessa forma, na tentativa de reduzir o número de viagens a supermercados, a população passou a cozinhar em casa com mais frequência e se alimentar com familiares (AQUINO *et al.*, 2020; BEN HASSEN *et al.*, 2020).

Há evidências em estudos científicos de que o hábito de preparar alimentos em casa e comportamentos alimentares saudáveis caminham juntos, pois o maior consumo de cereais integrais, frutas, legumes e verduras, concomitante ao menor consumo de *fast foods* e alimentos ultraprocessados são consequências comuns. (LARSON *et al.*, 2006; BEGLEY; GALLEGO, 2010; HARTMANN *et al.*, 2013; THORPE *et al.*, 2014; WOLFSON; BLEICH, 2015; RABER *et al.*, 2016; TIWARI *et al.*, 2017; BERNARDO *et al.*, 2021).

Nesse mesmo sentido, estudos apontam que o incentivo do desenvolvimento dessas habilidades pode diminuir o consumo de alimentos prontos e semiprontos, que são relacionados com o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (HARTMANN *et al.*, 2013; MURRAY *et al.*, 2016; KOWALKOWSKA *et al.*, 2018; FONG *et al.*, 2021).

De acordo com Jomori *et al.* (2018, p. 130), as habilidades culinárias podem ser definidas como “confiança, atitude e aplicação do conhecimento individual para executar tarefas culinárias”. Essas tarefas englobam desde o planejamento dos cardápios até a preparação de alimentos in natura, sejam eles minimamente processados, processados ou alimentos ultraprocessados.

Atualmente, a transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força no Brasil e em outros países. Nesse sentido, há cada vez menos confiança e autonomia no preparo de refeições entre as pessoas mais jovens. Com base nisso, o aprendizado de técnica dietética pode ser um meio de incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias (BRASIL, 2014). Segundo Philippi (2014, p. 17)

A técnica dietética é uma disciplina baseada em ciências exatas que estuda as operações tecnológicas pelas quais os alimentos passam após cuidadosa seleção, além das modificações que estes sofrem durante as etapas de pré-preparo e preparo para o consumo, visando preservar o valor nutricional e obter os caracteres sensoriais desejados, tanto nas atividades de avaliação do consumo quanto no planejamento da dieta de indivíduos e grupos.

Também fazem parte do conceito da técnica dietética as operações tecnológicas a que são submetidos os alimentos e as modificações ocorridas durante o seu processo. (PHILIPPI, 2014)

Nesse sentido, em meio a pandemia mundial, no dia 10 de agosto de 2020, foi criado o projeto de extensão Cozinhando com Ciência, vinculado ao Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), coordenado pela Professora Dra. Ana Paula Gines Geraldo, com o apoio das alunas de graduação em Nutrição Eduarda Marques Luciano e Beatriz Coser. Através da plataforma Instagram, o projeto tem como objetivo compartilhar conteúdo de técnica dietética de forma prática e acessível, baseado em evidências, promovendo assim autonomia culinária e alimentação saudável.

Apesar de sua potencial relevância para a comunidade, não existem estudos que avaliaram se o projeto de extensão vem alcançando os resultados.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Analisar as atividades desenvolvidas, o alcance à comunidade e levantar potencialidades e melhorias do projeto de extensão Cozinhando com Ciência UFSC.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto dentro do seu perfil no Instagram;
- Descrever as características demográficas dos seguidores do projeto no perfil do Instagram;
- Analisar o alcance das atividades desenvolvidas no projeto à comunidade;
- Levantar potencialidades e melhorias para o projeto.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ALIMENTAÇÃO E A PANDEMIA PELA COVID-19

3.1.1 A COVID-19 no Brasil e no mundo

Os primeiros sinais da doença COVID-19 surgiram em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, localizada na China. (GALHARDI *et al.*, 2020).

A China informou o surto da doença para a OMS (Organização Mundial da Saúde) no dia 31 de dezembro de 2019 e após isso, a doença se espalhou rapidamente para outros países asiáticos como Japão, Coreia do Sul, Tailândia, e Singapura, avançando para Europa e outros continentes, alcançando milhões de pessoas, o que resultou no decreto da OMS de emergência de saúde pública de importância internacional no dia 30 de janeiro de 2020 e como pandemia mundial no dia 11 de março de 2020 (CINELLI *et al.*, 2020; AQUINO *et al.*, 2020).

A doença se agravou rapidamente devido à sua alta transmissibilidade, causada por meio de gotículas contaminadas de secreções de saliva, espirro e tosse. Além disso, outro fator que deve ser ressaltado é o tempo de incubação da COVID-19, de aproximadamente 5-6 dias, e o fato de indivíduos assintomáticos, pré-sintomáticos ou com sintomas leves poderem infectar outras pessoas (AQUINO *et al.*, 2020).

Com a inexistência de medidas de imunização da população e o grande aumento de casos, intervenções não farmacológicas foram implantadas para frear a transmissão da doença (MATSUO *et al.*, 2020). Essas intervenções incluem o uso de máscaras faciais, o forte incentivo da higienização das mãos, de medidas de distanciamento social, proibição de aglomerações, fechamento de escolas, faculdades e comércios não essenciais, além da limitação de viagens e transportes públicos e o isolamento de pessoas doentes daquelas não infectadas (AQUINO *et al.*, 2020).

O primeiro caso registrado na América Latina foi no Brasil em 25 de fevereiro de 2020 e após isso, a epidemia só aumentou. Apesar das medidas não farmacológicas implementadas, a curva de casos e óbitos aumentava cada dia mais (GALHARDI *et al.*, 2020; AQUINO *et al.*, 2020). Além disso, o contexto de

desigualdade social do país, com muitas pessoas moradoras de rua, privadas de liberdade e em situação de pobreza, facilita a transmissão da doença e impõe um grande desafio ao distanciamento social (AQUINO *et al.*, 2020). Segundo a Organização Mundial da Saúde, até o dia 02 de março de 2022 houve 440 milhões de casos confirmados de COVID-19 no mundo e o número de mortes já ultrapassou 5,97 milhões (OMS, 2021).

3.1.2 Alimentação e isolamento social

As intervenções de saúde pública para combater o contágio da COVID-19 transformaram todas as áreas da vida humana no mundo (OMS, 2020). Um exemplo disso é o isolamento social, que foi implementado para evitar novos casos da doença, porém, essa intervenção traz consequências sociais, como as mudanças de comportamento alimentar, que variaram de mais saudáveis até o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, fritos e açucarados (PERTUZ-CRUZ *et al.*, 2021). Fatores sociodemográficos, preferências, influências familiares e o desemprego são alguns motivos que afetam o comportamento alimentar da população em tempos de COVID-19 (BORSELLINO *et al.*, 2020). Porém, essas modificações dependem de fatores políticos nos níveis locais, nacionais e globais (NAJA & HAMADEH, 2020). Dessa forma, o resultado da COVID-19 em relação a hábitos alimentares depende de país para país (HLPE, 2020).

Ben Hassen *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa, cujo objetivo foi analisar como os hábitos relacionados à alimentação da população russa foram modificados devido à pandemia de COVID-19. Os resultados do estudo apontaram que os hábitos alimentares e as compras de alimentos foram bastante afetados. Foi observado que antes da pandemia pelo novo coronavírus era comum as pessoas praticarem o hábito de se alimentarem com bastante frequência em restaurantes e *fast-food* no lugar de cozinhar em casa (HOVHANNISYAN *et al.*, 2020; MAKSIMOV *et al.*, 2020). Porém, devido à pandemia houve uma mudança de comportamentos, uma vez que não eram todos os russos que se sentiam seguros para fazer compras. Nesse sentido, eles reduziram o número de saídas para compras, aumentaram os hábitos de cozinhar em casa, diminuíram o consumo de refeições prontas e começaram a comer mais com familiares (BEN HASSEN *et al.*, 2020).

Durante as intervenções não farmacológicas para diminuir o contágio do vírus, os restaurantes e cafés foram fechados e com isso, para algumas pessoas, cozinhar e se alimentar com a família virou uma forma de entretenimento durante o isolamento social. Junto a isso, ocorreu uma forte preocupação sobre medidas profiláticas contra o vírus, levando a um foco maior em relação a uma vida mais saudável, com dietas mais equilibradas (BEN HASSEN *et al.*, 2020). Por outro lado, houve também um aumento na frequência de lanches e na diminuição da prática de atividade física durante o confinamento (PERTUZ-CRUZ *et al.*, 2021).

3.1.3 Pandemia e autonomia culinária

Por ocasião do isolamento social durante a pandemia da COVID-19, o preparo de receitas culinárias caseiras fez parte do dia a dia de grande parte da população, pois houve uma necessidade do trabalho em *home office*, além da falta de entretenimento. Nesse sentido, ocorreu a necessidade de uma nova rotina de compras de alimentos e de aplicação de habilidades culinárias para o preparo de refeições (MATSUO *et al.*, 2020; UGGIONI *et al.*, 2020).

De acordo com Jomori *et al.* (2018, p. 130), o conceito de habilidades culinárias pode ser entendido como

confiança, atitude e aplicação de conhecimento individual para realizar tarefas culinárias que vão desde o planejamento de cardápios e compras até o preparo de alimentos não processados, minimamente processados, processados ou alimentos ultraprocessados.

Segundo as Diretrizes Alimentares para a População Brasileira, as habilidades culinárias possuem uma grande importância para criar hábitos alimentares saudáveis e reduzir a ingestão de alimentos processados e ultraprocessados, auxiliando no processo de tratamento e prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2 (BRASIL, 2014; UGGIONI *et al.*, 2020).

As habilidades culinárias estão inseridas em um conceito mais abrangente denominado autonomia culinária, definida por Oliveira (2018, p. 120) como

Capacidade de pensar, decidir e agir para cozinhar refeições em casa, usando majoritariamente alimentos in natura e minimamente processados, sob a influência das relações interpessoais, do ambiente, dos valores culturais, do acesso a oportunidades, e da garantia de direitos.

Trata-se de um conceito que envolve não apenas habilidades culinárias individuais, mas o contexto social onde o indivíduo está inserido, com o objetivo de não culpabilizar o indivíduo por cozinhar pouco ou não cozinhar em casa (OLIVEIRA, 2018).

Um estudo realizado nos Estados Unidos com 1.005 indivíduos constatou que grande parte dos entrevistados relataram cozinhar com mais constância do que antes do início da pandemia pela COVID-19. Além disso, afirmaram estarem mais confiantes, gostar do hábito de cozinhar e ter vontade de continuar cozinhando em casa mesmo depois da pandemia (Hunter, 2020). A prática de cozinhar em casa pode diminuir o estresse causado pela pandemia e pode ser vista como um passatempo e uma forma de relaxamento (UGGIONI *et al.*, 2020).

Uma pesquisa realizada com estudantes universitários de Brasília apontou que 51% dos entrevistados revelaram que o tempo é uma razão importante para ter uma alimentação saudável. Além disso, ter tempo para cozinhar foi relatado como muito ou extremamente importante para esse hábito (MATSUO *et al.*, 2020).

Segundo um estudo em andamento realizado pelo Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE – UFSC) com universitários brasileiros, é comum existirem algumas barreiras e facilitadores para a prática de cozinhar em casa (BERNARDO *et al.*, 2018). O isolamento social, a curiosidade de experimentar novas receitas e a necessidade do trabalho em *home office* são fatores facilitadores para essa prática. Contudo, o pouco espaço disponível, a falta de utensílios e equipamentos de cozinha e a falta de receitas são alguns exemplos que desmotivam (UGGIONI *et al.*, 2020).

Devido à falta de receitas durante a pandemia, alguns influenciadores, chefs e professores começaram a transmitir aulas e informações de culinária nas redes sociais. Essas informações podem promover uma alimentação mais equilibrada com o incentivo da prática de habilidades culinárias, promovendo uma alimentação mais saudável e estimulando as conexões sociais e memórias afetivas com familiares, uma vez que pode favorecer o compartilhamento de receitas culinárias entre familiares e amigos (UGGIONI *et al.*, 2020).

3.2 O USO DAS REDES SOCIAIS NO CONTEXTO DA ALIMENTAÇÃO

3.2.1 As redes sociais

A primeira rede social surgiu em 1995 nos Estados Unidos e Canadá, por Randy Konrad, que criou o Classmates.com, com a finalidade de comunicar estudantes. A rede social permitia que os usuários criassem contas com base nos seus dados pessoais, para assim, comunicar-se entre si. A ideia destes meios de comunicação acabou sendo tão aceita que favoreceu o começo de vários serviços parecidos, tornando o ano de 1995 o início do desenvolvimento das redes sociais na internet. (BESSARAB *et al.*, 2020)

O verdadeiro auge das redes sociais começou no ano de 2003-2004, com o surgimento do Facebook, MySpace e LinkedIn, sendo estes os primeiros formatos a proporem a criação de um minisite com material criado pelo próprio usuário. (BESSARAB *et al.*, 2020)

Atualmente, as redes sociais fazem parte do cotidiano da humanidade, continuando com sua popularidade e levando conseqüentemente ao seu rápido e constante crescimento (BESSARAB *et al.*, 2020). Em 2018, foi estimado que 79,1% dos domicílios particulares permanentes no Brasil possuíam acesso à internet, promovendo mudanças na forma de comunicação, compartilhamento de informações e na exposição de opiniões, resultando em um número grande de pessoas conectadas. Dessa forma, as redes sociais passaram a ser úteis para pesquisadores, pois devido às bases de coleta de dados de pesquisa tradicionais possuírem um orçamento alto e um limite de tempo necessário, a criação de pesquisas em ambiente virtual tem sido muito usada para coleta de dados, além de incentivar pesquisadores a utilizarem questionários online. (SZWARCOWALD *et al.*, 2020)

Entre as fontes de informações mais utilizadas no mundo, estão as redes sociais. A grande quantidade de usuários cadastrados e o fácil acesso as tornam uma das mais fáceis e eficientes formas de disseminar informações. (GONZÁLEZ-PADILLA *et al.*, 2020). Atualmente, as plataformas de redes sociais não são mais vistas apenas como algo abstrato, pois elas proporcionam oportunidades para esclarecer algumas necessidades humanas globais, tais como preocupações de trabalho, políticas e entretenimento. (BESSARAB *et al.*, 2020)

O uso das redes sociais é capaz de ter efeitos positivos, com o uso de conteúdos voltados para educação, saúde, cultura, ciência, esportes, políticas e por outro lado, negativos, por incentivar indiretamente a comparação, trazendo a desmotivação ou até mesmo a anorexia, por promover ideais magros (CHUN-HAI FUNG *et al.*, 2019; JOVIC *et al.*, 2020).

No ano de 2020 já existiam 250 redes sociais registradas e o número de pessoas que utilizavam ultrapassava 3,8 bilhões de pessoas. Além disso, o número de usuários nas redes sociais em países desenvolvidos alcançou 98-99% da população (DIGITAL, 2019).

O Instagram é um aplicativo que possui o compartilhamento de fotos e vídeos, além disso, possui a função “*stories*”, onde é possível compartilhar fotos e vídeos curtos que ficam disponibilizados pelo tempo limitado de 24 horas. A faixa etária dos usuários das redes sociais pode variar de 12 a mais de 61 anos, sendo que cada idade possui seus interesses (BESSARAB *et al.*, 2020).

3.2.2 Instagram

O Instagram é um aplicativo de redes sociais digitais criado no ano de 2010 por Mike Krieger e Kevin Systrom. Desde a sua criação, ele passou a ser um dos aplicativos de fotos mais populares da internet, com mais de um bilhão de instalações em aparelhos com sistema Android em todo mundo, segundo dados do Globo Play (2018). (ALVES *et al.*, 2018; KLASSEN *et al.*, 2018; MARTININO *et al.*, 2021).

A principal exigência para o cadastro no Instagram é que o usuário tenha no mínimo 13 anos de idade. Além disso, é proibido a exposição de nudez, exaltação ao terrorismo, grupos de ódio e crimes organizados (ALVES *et al.*, 2018). Segundo Systrom e Krieger (2013), o Instagram é “[...] um reflexo da nossa comunidade de culturas, idades e crenças diversificadas. Nós passamos muito tempo pensando sobre os diferentes pontos de vista para criar um ambiente aberto e seguro para todos”.

A rede social cresceu rapidamente devido a algumas funcionalidades que chamaram atenção do público, pois além de ser gratuito, há possibilidade de postar fotos com efeitos do próprio Instagram. Além disso, no aplicativo há funções de curtir (*like*), comentar e usar *hashtags* (#), funcionalidades essas que utilizam das imagens para transmitir mensagens dinâmicas, objetivas e diretas. Registra-se que até o ano

de 2021, o aplicativo alcançou 2,85 bilhões de usuários ativos em todo o mundo. Esse crescimento se deve ao melhoramento das funcionalidades e recursos oferecidos como vídeos, *direct*, *stories*, localização e entre outros (ALVES *et al.*, 2018; GONÇALVES, 2021).

Após o sucesso do Snapchat, o Instagram passou a conter a opção “*stories*” e segundo seus criadores, o engajamento das publicações do aplicativo é aumentado consideravelmente quando o usuário passa a utilizar as ferramentas *stories*, *lives* e outras estratégias que são oferecidas, pois essas funções permitem um envolvimento rápido com os usuários (KLASSEN *et al.*, 2018; ALVES *et al.*, 2018).

O Instagram possui um algoritmo que determina como cada post será entregue para os usuários. Há algum tempo, o *feed* de notícias do aplicativo passou a não obedecer a uma ordem cronológica, dando uma importância maior para o engajamento dos seguidores, que através de curtidas e visualizações irão identificar a qualidade e a importância do conteúdo postado. Essas interações podem ser criadas através de algumas estratégias como o uso de histórias pessoais e emoções, tom positivos e conteúdo relacionável. Dessa forma, os usuários desenvolvem conexões uns com os outros e podem tratá-los do mesmo jeito com que tratariam seus amigos (KLASSEN *et al.*, 2018; ALVES *et al.*, 2018).

3.2.3 Instagram como plataforma para divulgação de conteúdos de alimentação e nutrição

Em 1990 nascia a chamada geração Z, constituída por pessoas que nasceram durante o crescimento das tecnologias digitais. Desde então, o processo de ensino-aprendizagem tem sido um grande desafio com a linguagem simples e didática da nova geração. Dessa forma, o Instagram possui elementos técnicos que se adequam a esse comportamento (ALVES *et al.*, 2018).

Até o ano de 2018, mais de 80% dos jovens adultos australianos estavam utilizando as redes sociais pelo menos uma vez por dia, principalmente durante as horas do dia relacionadas a escolha de alimentos (KLASSEN *et al.*, 2018). Segundo alguns estudos, a rede social possui um papel importante para auxiliar indivíduos a adotar e manter hábitos saudáveis (MCKAY-NESBIT, 2015). Huang, Broniarczyk, Zhang e Beruchashvili (2015) relatam que conectar-se com outras pessoas na busca

de objetivos pode motivar, inspirar e influenciar outras pessoas a seguirem o mesmo caminho.

O Instagram também possui um papel importante na saúde pública, pois é uma ferramenta simples, direta, amigável e dinâmica. A educação em saúde no Instagram está ganhando cada vez mais popularidade, uma vez que existe um número crescente de perfis administrados por nutricionistas ou outros profissionais da saúde (ZIELINSKA-TOMCAZA *et al.*, 2021). De acordo com Klassen *et al.* (2018), a rede social é muito utilizada para promoção da saúde por pesquisadores, profissionais da saúde, governo e organizações não-governamentais. No entanto, há uma necessidade da população de diferenciar entre informações válidas e inválidas, dessa forma, as redes sociais devem ser um instrumento complementar para o profissional e não um substituto. (MARTININO *et al.*, 2021).

De acordo com a definição de educação em saúde, esse processo é sobre o desenvolvimento de oportunidades de aprendizagem por meio de “fomento a motivação, habilidades e confiança (autoeficácia) necessárias para agir para melhorar saúde”, não se tratando apenas de disseminar informações (ZIELINSKA-TOMCZAK *et al.*, 2021).

Em um estudo, Zielinska-Tomczak *et al.* (2021) observaram que os profissionais de nutrição discutem os mitos e equívocos existentes em relação a alimentação, orientando sobre o que é verdadeiro e o que é falso em seus perfis no Instagram, desconstruindo mitos antigos dos usuários. Além disso, também foi possível observar que o uso do Instagram por nutricionistas não foca apenas nas habilidades, mas na entrega de conhecimento, informações e mudança de hábitos alimentares dos seguidores. Os principais conteúdos abordados por eles são relacionados a dietas, nutrientes e educação alimentar.

De acordo com Kawiak-Jawor *et al.* (2019), os usuários das redes sociais acreditam que a comida tem um impacto maior na saúde, quando comparado a outros fatores. Dessa forma, Zielinska-Tomczak *et al.* (2021) indicam que os seguidores relataram aceitar as intervenções propostas pelos nutricionistas e acreditam que valerá a pena. Além disso, eles declararam que colocam em prática os conhecimentos e estão tentando uma melhora no estilo de vida, com alterações nas atitudes em relação ao emagrecimento, incluindo mudanças nos hábitos alimentares e atividades físicas.

Nesse contexto, em agosto de 2020 foi criado o projeto de extensão universitária “Cozinhando com Ciência UFSC”, que possui como objetivo compartilhar conteúdos de Técnica Dietética para a promoção da autonomia culinária e alimentação saudável. O projeto é coordenado pela Profa. Dra. Ana Paula Gines Geraldo, docente do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina e possui participação de alunos voluntários do curso de graduação em Nutrição da UFSC.

Desde o início, devido ao contexto da pandemia por COVID-19, o projeto é realizado na rede social Instagram. Até o momento não foi realizado um estudo para avaliar o alcance do projeto, o que já foi realizado e analisar as potencialidades e melhorias. Dessa forma, a realização deste trabalho será importante para embasar ações futuras do projeto.

4 MÉTODOS

4.1 TERMOS RELEVANTES

Algoritmo: O algoritmo pode ser definido como “uma sequência de etapas para resolver um problema ou realizar uma tarefa de forma automática, quer ele tenha apenas uma dezena de linhas de programação ou milhões delas empilhadas em uma espécie de pergaminho virtual” (DE PIERRO, 2018).

Autonomia Culinária: “Capacidade de pensar, decidir e agir para cozinhar refeições em casa usando majoritariamente alimentos *in natura* e minimamente processados, sob a influência das relações interpessoais, do ambiente, dos valores culturais, do acesso a oportunidades e da garantia de direitos” (OLIVEIRA, 2018).

Pandemia: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é declarado como pandemia uma disseminação mundial de uma doença, deixando de afetar apenas uma região para afetar diferentes continentes, com transmissão sustentada na população (SCHUELER, 2021).

Engajamento: Interesse e envolvimento dos seguidores que compartilham um nível de conexão com o perfil (Bagozzi, Bergami, Marzocchi, & Morandin, 2012; Hall-Phillips *et al.*, 2015).

Interação: No ano de 1993, a interação foi conceituada por Duran como " a interação pode ser vista como, num dado momento do percurso de vida de dois sujeitos, a influência de um sobre o outro que, de alguma forma elaborada por esse outro, a partir de estruturas previamente organizadas, se constitui em momento de transformação/desenvolvimento dessas estruturas" (DURAN, 1993).

Stories: Recurso da rede social Instagram que possibilita compartilhar os momentos do dia a dia de forma rápida, com fotos e vídeos que duram até 24 horas, com o objetivo de aperfeiçoar a interação com os seguidores (INSTAGRAM, 2022).

Reels: Ferramenta do Instagram que possibilita a criação de vídeos curtos de até 30 segundos, com a possibilidade de utilizar recursos do próprio reels para editar, como músicas, textos, filtros e transições (INSTAGRAM, 2022).

Direct: Recurso que possibilita a troca de mensagens, fotos, áudios e vídeos de forma privada com os seguidores (INSTAGRAM, 2022).

IGTV: Termo que se refere a Instagram TV, possibilita a criação de vídeos longos, com duração de 1 a 15 minutos, que ocupam a tela cheia do celular e possui as funções de curtir, comentar e compartilhar os vídeos (INSTAGRAM, 2022).

Insight: O insight é uma ferramenta disponibilizada pela plataforma Instagram que possibilita a análise de métricas da rede social (INSTAGRAM, 2022).

Post: Pode ser definido como post todo o conteúdo produzido e compartilhado na rede social, podendo ser em formato de imagem, vídeo, texto ou áudio (INSTAGRAM, 2022).

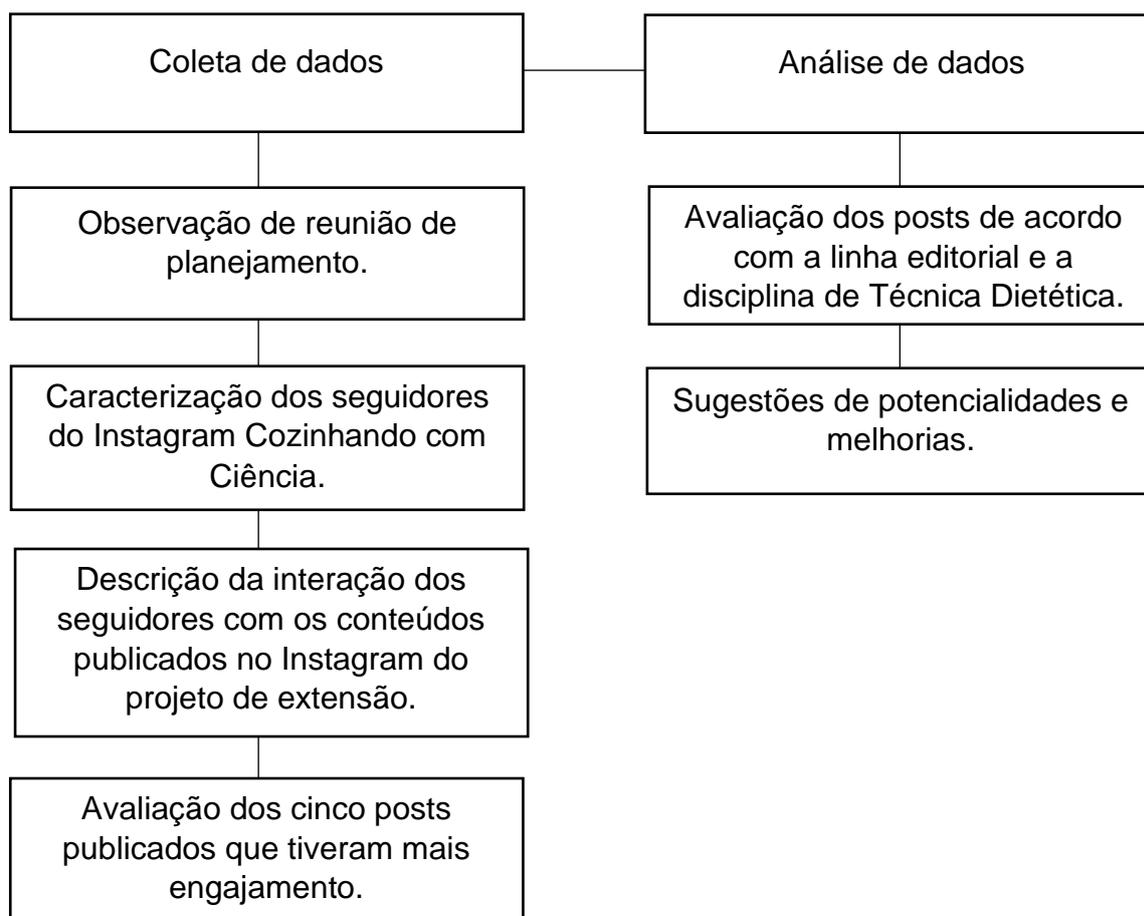
Feed: O feed é o lugar onde se concentram todos os posts do Instagram. Nele é apresentado as fotos e vídeos que a rede social determina ser mais importante, de acordo com as interações (INSTAGRAM, 2022).

Like: O termo vem da língua inglesa e significa “curtir”. Dessa forma, dar “like” significa que o usuário gostou da publicação e está interagindo com ela (INSTAGRAM, 2022).

Hashtags: Hashtags é uma função das redes sociais que possibilitam encaminhar o usuário através de palavras-chaves antecedida pelo símbolo de cerquilha (#) (INSTAGRAM, 2022).

4.2 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, com abordagem quali-quantitativa, realizado a partir do perfil do projeto Cozinhando com Ciência UFSC na rede social Instagram, conforme as etapas descritas na Figura 1.

Figura 1 - Etapas do desenvolvimento da pesquisa

Fonte: Elaborado pelo autor, 2022.

4.3 COLETA DE DADOS

4.3.1. Atividades desenvolvidas

Inicialmente foi feita a observação de uma reunião de planejamento de pauta do projeto, que ocorre quinzenalmente, de forma on-line, na plataforma Google Meet, com as integrantes e a coordenadora. As informações foram anotadas em uma planilha desenvolvida para esse fim.

4.3.2 Alcance à comunidade

Para caracterizar os seguidores do projeto, foram coletados os dados: gênero, faixa etária, localização (cidade e país) e horários de maior atividade no Instagram.

Todos esses dados foram descritos considerando o período dos últimos 90 dias. Foi utilizado esse período por ser a informação disponibilizada pela rede social.

Para a descrição das interações dos seguidores com o conteúdo publicado pelo perfil do projeto, foram utilizadas as informações presentes no item “*Insights*” da rede social Instagram. As informações utilizadas foram: número de contas alcançadas e o engajamento com o conteúdo (curtidas, comentários, salvamentos e compartilhamentos).

Além disso, foi feita uma avaliação dos posts que tiveram mais engajamento desde o início do projeto por meio do aplicativo “*BestGrid*”. Os cinco posts com mais engajamento foram avaliados com o objetivo de encontrar quais as estratégias, ferramentas e conteúdos levaram ao sucesso dessas postagens.

4.4 ANÁLISE DE DADOS

Os posts do projeto no Instagram Cozinhando com Ciência foram avaliados segundo a linha editorial identificada durante a reunião de pauta. A linha editorial é separada por categorias, como: organização da cozinha, substituições e/ou testes, CCC indica, conteúdo técnica dietética, receitas, mudanças de comportamento/motivação, CCC responde, utensílios de cozinha, CCC dicas, variações com alimentos, masterchef, agroecologia, comparação, sobre o projeto e memes.

Além disso, a categoria “conteúdos de técnica dietética” presente na linha editorial foi descrita de acordo com o plano de ensino da disciplina de técnica dietética ministrada para o curso de graduação em nutrição da UFSC.

4.5 POTENCIALIDADES E MELHORIAS

A análise de potencialidades e melhorias no projeto foi realizada baseada nas informações obtidas sobre o conteúdo publicado no perfil e nas características dos seguidores.

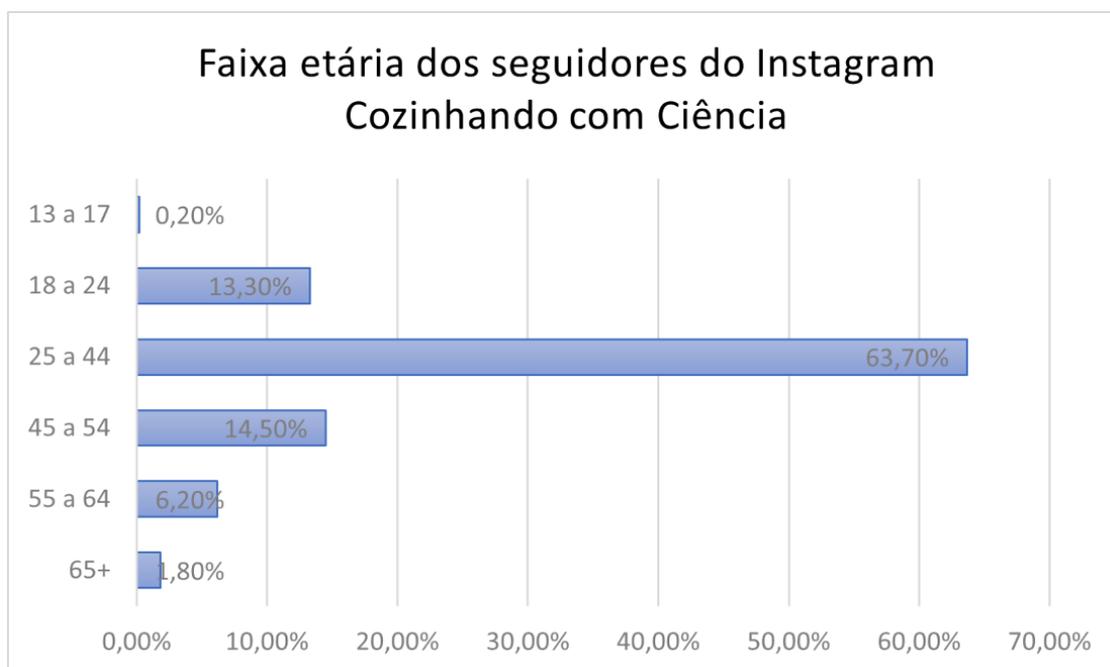
5 RESULTADOS

5.1 CARACTERIZAÇÃO DOS SEGUIDORES

Após a análise do *Insight* do Instagram Cozinhando com Ciência, foi observado que o público atingido pelo projeto foi principalmente do gênero feminino (91,4%).

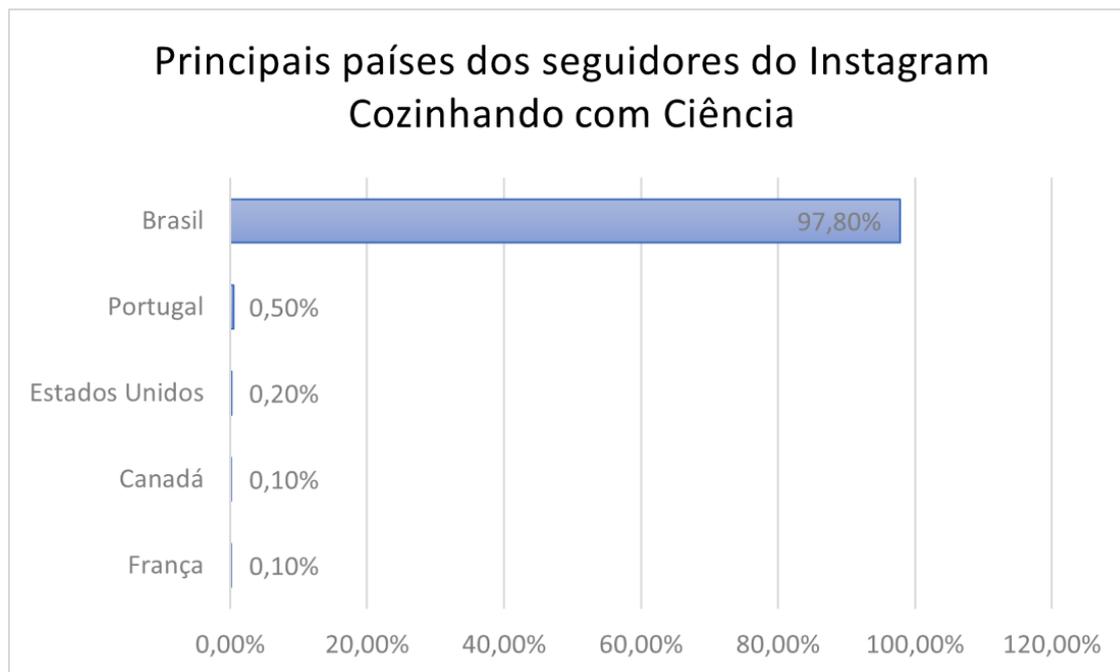
Além disso, o Gráfico 1 apresenta a distribuição da faixa etária desse público, sendo composto principalmente por indivíduos entre 25 e 44 anos (63,7%).

Gráfico 1 – Faixa etária dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência

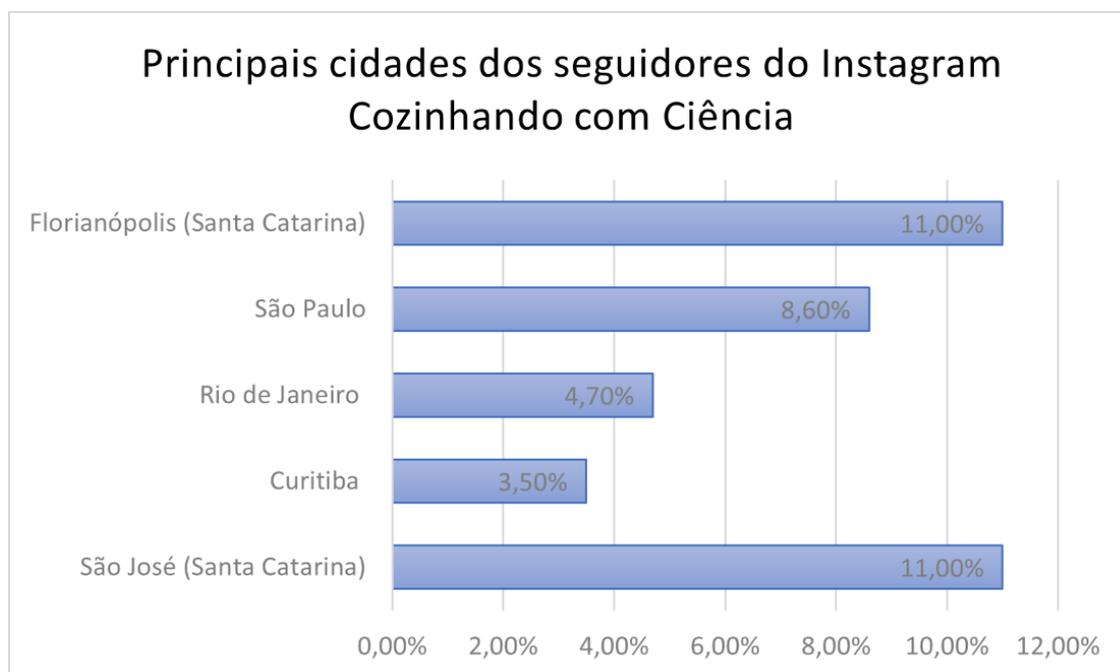


Fonte: Elaborado pelo autor com base no *Insight* do Instagram Cozinhando com Ciência, 2022.

Quanto à localização, os Gráficos 2 e 3 demonstram que 97,8% do público está localizado no Brasil, sendo 11% na cidade de Florianópolis, em Santa Catarina. Acredita-se que há seguidores em outras localizações, porém não foi possível analisar pois a plataforma limita entre os cinco primeiros locais.

Gráfico 2 - Principais países dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência

Fonte: Elaborado pelo autor com base no *Insight* do Instagram Cozinhando com Ciência, 2022.

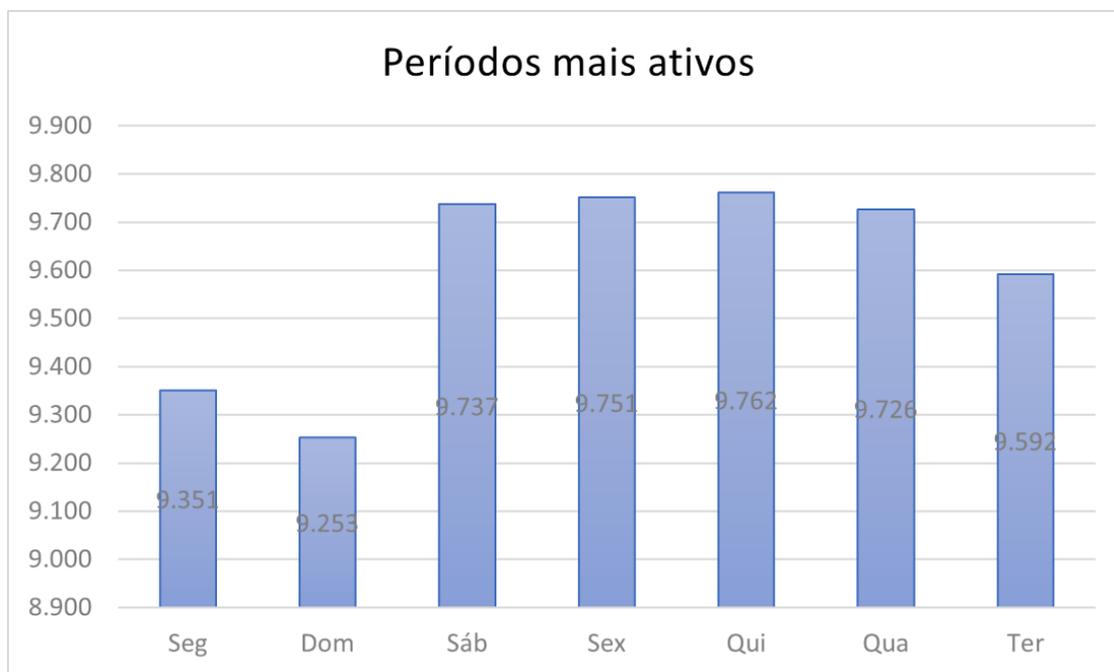
Gráfico 3 - Principais cidades dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência

Fonte: Elaborado pelo autor com base no *Insight* do Instagram Cozinhando com Ciência, 2022.

O Gráfico 4 demonstra que o dia em que os seguidores estão mais presentes na rede social. De quarta-feira a sábado é o período mais ativo dos seguidores, sendo

observado pequena variação entre esses dias. Já domingo, segunda-feira e terça-feira são os dias em que eles estão menos presentes.

Gráfico 4 - Dias mais ativos dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência



Fonte: Elaborado pelo autor com base no *Insight* do Instagram Cozinhando com Ciência, 2022.

Conforme é possível observar na Figura 2, o horário de maior atividade é entre 9h e 21h, sendo que o pico ocorre às 18h.

Figura 2 - Horários mais ativos dos seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência



Fonte: Adaptado do Instagram, 2021.

5.2. AVALIAÇÃO DO ALCANCE À COMUNIDADE

A Figura 3 mostra que o perfil Cozinhando com Ciência atingiu no total 10.653 seguidores até a data da coleta de dados.

Figura 3 - Número de seguidores do Instagram Cozinhando com Ciência



Fonte: Adaptado do Instagram, 2021.

Nos últimos 90 dias, o perfil do Instagram Cozinhando com Ciência alcançou 206.629 mil contas, com 0% de anúncios e promoções.

No que diz respeito às interações dos seguidores com os conteúdos publicados, houve 42.303 mil perfis que interagiram com as publicações feitas no *feed* do perfil do Instagram Cozinhando com Ciência nos últimos 90 dias, sendo 25.207 mil curtidas, 1.794 mil comentários, 11.351 mil salvamentos e 683 compartilhamentos, sem a utilização de anúncios e promoções.

O número de interações com os *Stories* foi de 211 contas, atingindo 171 respostas às enquetes realizadas e 40 compartilhamentos nos últimos 90 dias.

O principal vídeo do *reels* com base no alcance foi *reels* de comemoração aos 10 mil seguidores, postado no dia 2 de dezembro de 2021, que atingiu 2.997mil visualizações, 84 curtidas e 35 comentários.

No IGTV, o vídeo mais relevante, com base no alcance, foi o vídeo sobre a Escola Cozinhando com Ciência, postado no dia 16 de novembro de 2021, atingindo 2.681mil visualizações, 144 curtidas e 21 comentários.

5.2.1 Publicações com mais engajamento

A Tabela 1 demonstra os cinco posts que tiveram mais engajamento desde o início do projeto. As cinco publicações possuem estratégias em comum, como: estabelecer um elo humanizado com os seguidores, desmistificar tabus, linguagem simples e de fácil compreensão e a realização de posts em colaboração. No entanto, a postagem com mais engajamento foi “Micro-ondas faz mal?”, que utilizou de estratégias como a realização da postagem em colaboração com outro perfil e desconstruir alguns mitos e tabus impostos pela sociedade.

Tabela 1 - Posts que tiveram mais engajamento desde o início do projeto

| Posts | Número de curtidas | Número de comentários | Número de compartilhamentos | Número de seguidores que salvaram |
|---|--------------------|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Micro-ondas faz mal? | 1543 | 106 | 855 | 979 |
| Lemon Pepper | 1110 | 374 | 229 | 700 |
| Bolo de fubá da vovó | 716 | 39 | 104 | 527 |
| Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito | 703 | 31 | 48 | 267 |
| Tipos de páprica | 654 | 38 | 93 | 112 |

Fonte: Elaborado pelo autor com base em BestGrid, 2021.

5.2.2 Post “Micro-ondas faz mal?”

A publicação com mais engajamento no Instagram Cozinhando com Ciência foi “Micro-ondas faz mal?”, publicada em 04 de novembro de 2021. Uma das estratégias utilizadas para o sucesso da postagem foi desconstrução de mitos e tabus impostos pela sociedade em relação ao uso do micro-ondas.

Na postagem houve alguns comentários como: “Meu marido aboliu completamente o uso do micro aqui em casa, disse que despolimeriza as proteínas e empobrece os alimentos”; “confesso que sempre usei com medo, receio, e agora com bebê usava, mas, tb (sic) com medo q (sic) pudesse fazer mal. Obrigada por tirar esse peso”; “Tenho familiares que não usam. E vivem me chamando a atenção por usar”; “Gostei muito nunca deixei de usar, mas agora fico mais tranquila”; “Sim, minha irmã não usa e até doou o dela. Se precisa esquentar um copo de leite, vai ao fogão”. Com base nisso, foi possível observar que a publicação pode ter ajudado a desmistificar alguns tabus e trazer uma sensação de alívio para os leitores.

Além disso, outra estratégia importante utilizada foi uma *collab*, que ocorre quando duas pessoas criam publicações em coautoria, possibilitando que o conteúdo apareça nos dois perfis na intenção de ampliar seus seguidores e aumentar a visibilidade (MORAES, 2021). Nesse sentido, a *collab* foi feita com a PhD Vanessa Moraes de Andrade, de Santa Catarina, que é pesquisadora na área de danos em DNA e possui um perfil no Instagram com 37,7 mil seguidores. No seu perfil, costuma postar receitas, dicas de estilo de vida saudável e muita ciência, o que contribuiu para trazer mais visibilidade para o post e para o Instagram.

5.2.3 Post “Lemon Pepper”

O post “Lemon Pepper” foi a segunda publicação mais engajada do Instagram Cozinhando com Ciência (CCC). O post foi uma receita, publicada em 02 de novembro de 2021. Logo no início da descrição da postagem, é esclarecido para os seguidores que o Lemon Pepper industrializado pode conter aditivos, como glutamato monossódico e aromatizantes para realçar o sabor, causando alerta. Além disso, a receita postada foi explicada de forma direta, com uma linguagem simples e de fácil compreensão, gerando um interesse maior no público-alvo.

A postagem teve como estratégia uma *collab* com a nutricionista especialista em nutrição clínica e chef Daiana Queiroz, do Rio de Janeiro. Daiana possui um perfil de 23,3 mil seguidores, onde costuma postar receitas nutritivas e fáceis, dessa forma, o número de seguidores e o público-alvo em comum com o CCC contribuíram para o sucesso do engajamento da publicação.

5.2.4 Post “Bolo de fubá da vovó”

O post “Bolo de fubá da vovó” é um exemplo de que pessoas se conectam com pessoas e que estabelecer um elo afetivo e mais humanizado com os usuários pode ser vantajoso (LICHTENHELD *et al.*, 2018; LARÁN & ESPINOZA, 2004). Essa publicação é uma receita da família da professora e coordenadora do projeto Ana Paula Gines Geraldo, passada de geração em geração, trazendo um interesse maior dos seguidores por se sentirem mais próximos e conectados com a fundadora do projeto. Além disso, a receita traz lembranças afetivas para o público.

A postagem foi publicada no dia 14 de novembro de 2021 e teve como estratégia o dia e horário da publicação, postada em um domingo à tarde, quando geralmente o público possui maior tempo livre para preparar receitas para o café da tarde. Além disso, a publicação foi feita com uma linguagem simples, direta e com presença de fotos, mostrando o passo a passo e gerando um interesse maior nos leitores.

5.2.5 Post “Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito”

O post “Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito”, publicado no dia 18 de novembro de 2021, foi o quarto mais engajado do Instagram Cozinhando com Ciência.

É comum conhecer alguém que possui dificuldade para fazer um bolo fofinho e gostoso, sem ficar cru ou com a textura dura. Com isso, a postagem agradou alguns seguidores por resolver uma necessidade comum com algumas dicas, resultando em comentários como: “*Agora descobri por qual motivo meu bolo de cenoura fica solado*” e “*Muitas vezes passei por isso, rs rs rs (sic)*”.

Além disso, a elaboração do post foi através de uma *collab* com a nutricionista funcional e chef gourmet Fátima Cortez, que possui um perfil no Instagram com 98,5 mil seguidores e ensina sobre planejamento alimentar, levando a um aumento significativo no alcance do post e do Instagram CCC.

5.2.6 Post “Tipos de páprica”

Postado no dia 08 de novembro de 2021, “Tipos de páprica” foi o quinto post mais engajado do Instagram Cozinhando com Ciência.

A postagem serviu para esclarecer algumas dúvidas em relação a páprica, deixando é feita somente a partir de pimentões, eliminando a presença de quaisquer outros ingredientes.

Com isso, a publicação trouxe um alerta para os leitores, que comentaram: *“Adoro usar páprica defumada para diminuir o sal, porém fiquei surpresa ao constatar nos ingredientes da embalagem em lojas de produtos naturais que a maioria vai sal. Fica como alerta”; “Vou prestar atenção nos rótulos para ver se é só pimentão mesmo na lista de ingredientes. Ótimo post”; “Já vi com fubá”.*

Além disso, foi observado que muitas pessoas não sabiam a diferença dos tipos de páprica existentes, o que pode ter chamado a atenção dos leitores, com a ajuda da forma didática e rápida, trazendo uma linguagem de fácil compreensão com que o post foi escrito.

5.3 AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Durante a reunião de planejamento do projeto, ocorreu a realização do editorial, no qual foram realizados os planejamentos de posts e dos temas que serão publicados através de uma planilha na plataforma Google Drive.

Os posts foram organizados por data e dia da semana de publicação, tema, responsável pelo post, responsáveis pela revisão do post, prazo de entrega e *status* (feito ou não feito). Além disso, na planilha há uma aba para ideias de posts, que é organizada por tipos de conteúdo, quem sugeriu, data e status.

A avaliação das atividades desenvolvidas foi realizada por meio eletrônico, a partir da leitura prévia do editorial, fornecido por meio da plataforma Google Drive.

O Quadro 1 apresenta o levantamento de 339 posts publicados, separados por linhas editoriais: conteúdo de técnica dietética (n= 83); receitas (n= 71); posts diversos (n= 61); CCC dicas (n= 37); substituições, testes e/ou comparações (n= 22); CCC responde (n= 14); CCC indica (n= 12); utensílios de cozinha (n= 10); mudança de

comportamento/motivação (n= 9); masterchef (n= 7); organização da cozinha (n= 6); agroecologia (n= 3).

Foi possível observar que dentre os 339 posts publicados, houve uma frequência maior de publicação de conteúdos que se enquadram nas categorias: conteúdo de técnica dietética, receitas e posts diversos.

Quadro 1 – Levantamento dos posts presentes no editorial separados por linha do editorial.

| Linha Editorial | Número de posts publicados | Título dos posts |
|----------------------------|----------------------------|---|
| Conteúdo técnica dietética | 83 posts publicados | <p>O que é técnica dietética? / Vamos falar sobre higienização de alimentos? / Produtos para higienização de vegetais / Por que é importante saber cozinhar? / Propriedades das farinhas de trigo em receitas de bolo / Propriedades dos açúcares no bolo / Consumo de Edulcorantes e efeitos na saúde / Propriedades dos ovos no bolo / Propriedades dos óleos e gorduras nos bolos / Temperos naturais. Por que e quais utilizar? / Você sabe escolher peixe fresco? / Pesos X medidas. Conheça a importância da padronização / Técnicas de pesagem e medição de alimentos / Testes de pesos e medidas / Você sabe escolher frutas? / Armazenamento de frutas / Alterações nos óleos por altas temperaturas / Leguminosas, aspectos que você precisa saber sobre / Remolho de leguminosas, é mesmo necessário? / Barra de cereal, será? / Tipos de aveia, qual o melhor? / Tipos de facas / A favor ou contra a fibra? / Amaciamento natural de carnes / Análise sensorial de alimentos / Aplicação de métodos de análise sensorial / Fermentação natural. A técnica dietética da fermentação natural promove diversos benefícios / Fermentação natural.</p> <p>Desenvolvimento e aplicações / Tipos de calor empregados na cocção de alimentos / Métodos de cocção: tipos e diferenças / Origem das comidas da ceia de natal / Como armazenar morangos / Desvendando o mundo dos cogumelos comestíveis/ Leites e seus diferentes tipos / Entenda o que são PANCS e seus usos na culinária / Arroz: tipos e modos de preparo / Batatas / Reels tipos de batata doce / Cortes de vegetais / Armazenamento de folhosos / Guia das cebolas / Chocolate. O alimento dos deuses / Caderno de receitas / Guia completo para congelar corretamente os alimentos 1 / Aprenda como congelar corretamente os alimentos 2 / Aprenda como congelar corretamente os alimentos 3 / Guia completo de ovos / Técnicas e marinadas para deixar suas preparações nada sem graça / Corantes naturais / Guia completo de temperos naturais / Adoçantes naturais / Guia das hortaliças / Curcumina / Caldos caseiros / Molho de tomate/ UMAMI / Psyllium / Guia de pimentas / Guia das Oleaginosas / Guia dos tipos de sal / Chás / Glossário parte 1 / Glossário parte 2 / Consumo de peixe e contaminação por mercúrio / Aminoácidos na carne vermelha / Flores comestíveis / Tipo de massas / Abóboras e aplicações culinárias / Tofu, saiba como é e como preparar / Fatores antinutricionais / Tipos de Merengue / Como germinar os alimentos / Tipos de banana / Aditivos alimentares / Geleias parte 1/ Tipos de páprica / Geleias parte 2/ 3 formas de preparo para variar o consumo de vegetais / O que passar no pão? 5 ideias para quem não pode consumir laticínios ou quer variar as opções / Cenoura / Como aplicar pinhão em receitas deliciosas / Formas de fazer pipoca / Grão de bico.</p> |

(continua)

(continuação)

| | | |
|-----------------|----------------------------|---|
| <p>Receitas</p> | <p>71 posts publicados</p> | <p>Sal de ervas caseiro / Peixe assado com legumes / Panqueca de banana com geleia de morango e goiaba/ Granola doce / Amaciante de carnes caseiro / Batata rústica assada / Chocotone / Bolo de laranja / Mousse de maracujá / Receita nhoque de batata inglesa / Fermento natural sem glúten / Reaproveitando o descarte de frutas / Receita moqueca / Granolas / Receita canjica / Torta de limão / 4 receitas de hambúrguer vegetal / Muffin de cenoura com ora-pro-nóbis / Quiche sem massa de brócolis, alho poro e queijo / Cookies de damasco e ameixa e bolo de banana com uva passa / Pé de moleque caseiro / Banana Bread / Como utilizar vinhos em preparações culinárias/ Extrato de bebidas vegetais/ Waffle / Empadinha / Aplicações do psyllium em preparações culinárias / Biomassa de banana verde / Receita de seguidores / Iogurte e bolo de iogurte / Geleia de pimenta com abacaxi / Chá de frutas / Nhoque + molho de tomate para o dia dos pais / <i>Crumble</i> de maçã / Torta de ricota com alho poro / Requeijão caseiro / Receitas com alimentos da cesta básica / Aproveitamento integral das frutas / Guacamole / Homus de grão de bico / Escondidinho com segredinho / Receitas com banana da terra / Receita de <i>nugget</i> caseiro / Brownie de feijão preto / Receita vegana - Quibe de grão de bico com recheio de repolho / Receitas zero lactose / Receita Lemon Pepper / Batata doce assada crocante / Receitas rápidas em 30 minutos / Bolo de fubá da vovó / Segunda sem carne por Dra. Carolina Pimentel / <i>Avocado Toast</i> / Pão caseiro Integral de cenoura / Pudim de abacate, banana e chia / Bolo de aipim / Muffim de chocolate / Panqueca de batata doce / Maçã grelhada com canela e uva passa, coberta com pasta de amendoim integral / Risoto de funghi / Cookie vegano de chocolate / Fricassê de frango / Bolo de banana / Quiche de Gorgonzola com alho poro e massa de grão de bico / Pudim / Torta de banana e amendoim de frigideira / Cupcake de biomassa com cacau / Bolinho de arroz assado / Quibe de forno prático / Bolo de cenoura com cobertura de chocolate / Panqueca de batata doce/ Bananas em receitas / 6 receitas com abóbora.</p> |
|-----------------|----------------------------|---|

(continua)

(continuação)

| | | |
|----------------|---------------------|--|
| Posts diversos | 61 posts publicados | <p>Cozinhando com Ciência, primeiro post / Sobre o projeto CCC por Prof. Dra. Ana P. / Nova integrante Fernanda C. / Post de 500 seguidores / Amigo secreto / O que você aprendeu com o projeto nesses últimos meses? / Feliz natal e um próspero ano novo / Os posts que mais tiveram interação em 2020 no Cozinhando com Ciência UFSC / Processo seletivo / Nossa equipe aumentou / Sorteio de 1000 seguidores / Vídeo sobre os significados que cozinhar pode ter na nossa vida / O que cozinhar significa para você? / Significado do ato de se alimentar / Live. Tema: como habilidades culinárias ajudam na melhora da qualidade da alimentação / Vídeo "gosto tanto de cozinhar que, se for me dar presente, me dê utensílios de cozinha" / Live. tema: 5 passos para iniciar na culinária saudável / 2000 seguidores / Feliz Páscoa / Sorteio. Curso de pizzas saudáveis / Lembrete de hoje "Cozinhar nunca será perda de tempo" / Lembrete "Uma alimentação saudável trará a saúde e o [...]" / 14 de abril. dia mundial do café / Lembrete "cozinhar é alimento para alma e para o corpo" / Post sobre um pouquinho da história do CCC / Lembrete Frase de Michael Pollan / Dia Mundial da Educação / Jogo "você já..." / Lembrete. Frase de Sophie Deram / Feliz Dia das Mães / Alimentação saudável começa na cozinha da sua casa / Live. Tema: mão na massa com nutricionista Fárída / Post de 4000 seguidores / Frase de Ellyn Satter/ Live sobre restrições alimentares com Cozinha Bárbara / Live. "quem congela sempre tem" / Live "Utensílios e equipamentos de cozinha" / CCC na NSC TV / Nova identidade visual / Nossa equipe aumentou / Live "Utensílios e equipamentos culinários" parte 2 / Feliz Dia dos Pais / Vídeo de 1 ano do CCC / Vídeo sobre como iniciou o CCC / Vídeo "era p ser só 15 dias e..." / Depoimento das integrantes. Um ano de CCC / Parceria do CCC com PET / Vídeo Fárída sobre o projeto / Post de 6000 seguidores / Dia do Nutricionista / Live. Tema: 7 temperos congelados para tornar sua cozinha prática / Dia do Professor / 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação / "Cozinhar é uma ferramenta para manter uma alimentação saudável" / Post 7000 seguidores / Processo seletivo curso de jornalismo / Nova integrante Soraia / Dia Mundial do Veganismo / Qual a sua receita de família preferida? / Post sobre escola CCC / Post de 8000 seguidores.</p> |
|----------------|---------------------|--|

(continua)

(continuação)

| | | |
|--|---------------------|--|
| CCC dicas | 37 posts publicados | Qual é a sua maior dificuldade na cozinha? / Como não deixar cheiro de peixe na cozinha? / Segredos para preparar um macarrão perfeito (25/10 dia mundial das massas) / 5 metas que você precisa pôr na sua lista de 2021 / 3 dicas para preparar um risoto delicioso / Dica para preparar bacalhau / Cardápio para o dia a dia / Aprenda a preparar uma salada que vale por uma refeição / Dia Nacional da Mandioca / 4 Acompanhamentos aromáticos para caldos, molhos e sopas / 10 dicas para incluir a rama da cenoura na sua alimentação / Ideias para surpreender aquela pessoa que faz o papel de mãe na sua vida / Como compor uma sopa nutritiva / Dicas tops dos seguidores / Dicas sobre como começar a cozinhar do zero / Dicas para comprar a granel / Dicas e receitas de baixo custo para adquirir alimentos acessíveis economicamente / Segunda sem carne / Gás e como economizar / Dicas de como usar leite vegetal / Não tem tempo para cozinhar? Estratégias para otimizar o tempo na cozinha / Atalhos na cozinha / CCC dicas para gerar menos louça para lavar / Os 5 segredos da banana / 8 Passos sobre biomassa de banana verde / Desvendando a rotulagem nutricional dos alimentos / Peito de frango e caldo de frango / Cozinhar pra que? / Micro-ondas faz mal? / Como escolher abacaxi? / Pipoca. Como fazer de forma saudável e gostosa / Formas de consumir cúrcuma |
| Substituições, testes e/ou comparações | 22 posts publicados | Substituição da farinha de trigo em receitas de bolos / Substituição do açúcar no bolo / Como substituir ovos em bolos / Substituições de óleos e gorduras no bolo / Testes de farinhas / Testes óleos e gorduras / Farinhas em pães / Açúcares em bolos / 5 substitutos para ovos em receitas de bolos / 5 opções de hambúrgueres vegetais / Testes de peso antes e após o preparo / Cozimento de ovos / Fermentos biológicos X Levain em pães / Diferentes preparos de frango e batata / Tipos de cocção com brócolis / Caseiro X Industrializado / Macarrão instantâneo Industrializado X caseiro / Substitutos naturais para os aditivos alimentares / Biscoito água e sal. Caseiro X industrializado/ Bolo de laranja / Empanados de frango caseiro X industrializado / Alimentos embalados direcionados para crianças. |
| CCC responde | 14 posts publicados | Devemos refogar primeiro o alho ou a cebola? / 3 principais dúvidas quanto ao tema cogumelo / O que são compensadores dietéticos? / Posso substituir? / Açafrão, açafrão da terra e cúrcuma são a mesma coisa? / Derivados da baunilha. Qual a diferença? / Nunca mais a sua receita vai grudar na forma / Farinha de trigo, é tudo a mesma coisa? / Como tirar o cheiro de ovo das receitas / Diferenças de arroz branco e integral / 8 perguntas e respostas sobre gelatina / Os 5 segredos do bolo de cenoura perfeito / Por que essa forma tem furo no meio? / Fermento químico e biológico. |

(continua)

(continuação)

| | | |
|--------------------------------------|---------------------|--|
| CCC indica | 12 posts publicados | Lançamento dos protocolos do uso do guia alimentar para a população brasileira para orientação alimentar / Documentários e séries sobre alimentação / Livro, perfil e <i>podcast</i> sobre habilidades culinárias / Livros digitais sobre alimentação saudável e culinária / Perfis no Instagram sobre gastronomia e nutrição da família / Canais no <i>Youtube</i> com receitas para quem possui intolerância à lactose / Livros que mais inspiram na culinária / Perfis no Instagram sobre alimentos / Perfis de cientistas no Instagram / <i>Playlist</i> para cozinhar / 3 perfis com conteúdos relacionados a confeitaria / Perfis e materiais para sair da zona de conforto. |
| Utensílios de cozinha | 10 posts publicados | 3 utensílios diferentes que facilitam a vida na cozinha / Panela de pressão é sua amiga! / Guia de tamanho das colheres / <i>AirFryer</i> / Guia de utensílios básicos de cozinha / Tábuas de corte / Processador de alimentos / Formas e assadeiras / Pannelas. parte 1 / Pannelas. parte 2 |
| Mudança de comportamento / motivação | 9 posts publicados | Cozinhar com atenção plena / <i>Comfort food</i> / Abordagem do modelo transteórico / Cozinha a quatro mãos e brownie / Por que é importante saber cozinhar? / Saúde, autocuidado e a sua cozinha: qual a relação? / Cozinhar. Por quê? / Divisão de tarefas. "A união faz a força" / Ainda vale a pena cozinhar em casa? |
| <i>Masterchef</i> | 7 posts publicados | Diferença entre cará e inhame / Boas práticas no <i>Masterchef</i> / 20 combinações culinárias clássicas / 4. Ideias <i>Masterchef</i> para preparar feijão / <i>Masterchef</i> em comida afetiva / Cuscuz Paulista de camarão / Desafia-se na cozinha. |
| Organização da cozinha | 6 posts publicados | Organizando sua cozinha de forma funcional / Como armazenar ingredientes abertos? / <i>Mise em place</i> / Lista de mercado / 4 motivos para ter utensílios medidores na sua cozinha / A cozinha pode ser mais prática. |
| Posts de humor | 6 posts publicados | Na escala Prof. Ana P., qual é você na cozinha? / Minha família quando a comida finalmente fica pronta / <i>Reels</i> "quando me dizem que cozinhar é perda de tempo" / Perfil no Instagram promete ajudar você a não comer mais arroz queimado! / Nascer, crescer, tirar CNH, comprar panela / Na escala Paolla Carosella, o quanto você está animado e motivado? |
| Agroecologia | 3 posts publicados | Alimentos orgânicos / Sustentabilidade. Agricultores locais / Alimentos transgênicos |

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos dados da conta Cozinhando com Ciência do Instagram, 2021.

Nota: CCC indica: publicações que indicam materiais para estudos, como: livros, podcasts, séries e perfis no Instagram.

CCC responde: publicações que respondem as perguntas mais frequentes dos seguidores.

CCC dicas: publicações com dicas.

Posts diversos: publicações que não se enquadram em nenhuma categoria da linha editorial.

Após a avaliação dos 339 posts, observou – se que a categoria “conteúdos de técnica dietética” possui maior frequência de publicações. Dessa forma, o Quadro 2 apresenta o levantamento de 72 posts publicados incluídos no tema “conteúdos de técnica dietética” presentes no editorial e que foram possíveis serem separados de acordo com os conteúdos da disciplina de Técnica Dietética ministrada para o curso de graduação em nutrição da UFSC. Observou-se que o maior número de postagens foi realizado sobre o tema “Técnica dietética: importância, objetivos, pesos e medidas caseiras, técnicas de pesagem, indicadores culinários, armazenamento e higienização de alimentos” (n= 16); seguido por vegetais (n= 12) e açúcares e doces (n= 9).

Quadro 2 - Levantamento dos posts publicados presentes no tema “conteúdos de técnica dietética” que foram possíveis serem separados de acordo com os conteúdos da disciplina de Técnica Dietética.

| Temas | Número de posts publicados | Título dos posts |
|---|----------------------------|--|
| Técnica dietética: importância, objetivos, pesos e medidas caseiras, técnicas de pesagem, indicadores culinários, armazenamento e higienização de alimentos | 16 posts publicados | O que é técnica dietética? / Por que é importante saber cozinhar? / Tipos de facas / Ainda vale a pena cozinhar em casa? / Caderno de receitas / Glossário parte 1 / Glossário parte 2 / Fatores antinutricionais / Como germinar os alimentos / Vamos falar sobre higienização de alimentos? / Produtos para higienização de vegetais / Pesos x medidas. Conheça a importância da padronização / Técnicas de pesagem e medição de alimentos / Testes de pesos e medidas / Guia completo para congelar corretamente os alimentos 1 / Aprenda como congelar corretamente os alimentos 2 / Aprenda como congelar corretamente os alimentos 3 |
| Análise Sensorial | 3 posts publicados | Análise sensorial de alimentos / Aplicação de métodos de análise sensorial / UMAMI |
| Vegetais | 12 posts publicados | Cortes de vegetais / Guia das cebolas / Guia das hortaliças / Batatas / Reels tipos de batata doce / Abóboras e aplicações culinárias / Entenda o que são PANCS e seus usos na culinária / Flores comestíveis / Dicas para incluir a rama da cenoura na sua alimentação / Tofu, saiba como é e como preparar / Desvendando o mundo dos cogumelos comestíveis / Armazenamento de folhosos |
| Cereais | 3 posts publicados | Arroz: tipos e modos de preparo / Barra de cereal, será? / Tipos de aveia, qual o melhor? |
| Condimentos, bases e molhos | 8 posts publicados | Caldos caseiros / Molho de tomate / Temperos naturais. Por que e quais utilizar? / Guia completo de temperos naturais / Curcumina / Guia de pimentas / Guia dos tipos de sal / Tipos de páprica |

(continua)

(continuação)

| | | |
|--------------------------------|--------------------|--|
| Frutas | 4 posts publicados | Você sabe escolher frutas? / Armazenamento de frutas / Como armazenar morangos / Tipos de banana |
| Métodos de Cocção | 2 posts publicados | Tipos de calor empregados na cocção de alimentos / Métodos de cocção: tipos e diferenças |
| Carnes, peixes e frutos do mar | 6 posts publicados | A favor ou contra a fibra? / Amaciamento natural de carnes / Técnicas e marinadas para deixar suas preparações nada sem graça / Aminoácidos na carne vermelha / Você sabe escolher peixe fresco? / Consumo de peixe e contaminação por mercúrio |
| Leites, derivados e ovos | 2 posts publicados | Leites e seus diferentes tipos / Guia completo de ovos |
| Óleos e gorduras | 1 post publicado | Alterações nos óleos por altas temperaturas |
| Açúcares e doces | 9 posts publicados | Chocolate. O alimento dos deuses / Geleias parte 1 / Geleias parte 2 / Tipos de Merengue / Propriedades das farinhas de trigo em receitas de bolos / Propriedades dos ovos nos bolos / Propriedades dos óleos e gorduras nos bolos / Consumo de Edulcorantes e efeitos na saúde / Adoçantes naturais |
| Leguminosas | 2 posts publicados | Leguminosas, aspectos que você precisa saber sobre / Remolho de leguminosas, é mesmo necessário? |
| Oleaginosas | 1 post publicado | Guia das Oleaginosas |
| Massas e pães | 3 posts publicados | Tipos de massas / Fermentação natural. A técnica dietética da fermentação natural promove diversos benefícios / Fermentação natural. Desenvolvimento e aplicações |

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos dados da conta Cozinhando com Ciência do Instagram, 2021.

5.4 POTENCIALIDADES E MELHORIAS

Devido a pandemia da COVID-19 e as medidas de prevenção, o projeto de extensão Cozinhando com Ciência foi desenvolvido de forma on-line. Desse modo, com o engajamento e o sucesso do projeto, uma das potencialidades e melhorias propostas será a realização de cursos e workshops presenciais, no intuito de criar uma proximidade, estabelecer um elo mais humanizado com os seguidores e democratizar a alimentação saudável (LICHTENHELD *et al.*, 2018; LARÁN & ESPINOZA, 2004).

Em relação à plataforma Instagram, segundo seus criadores o engajamento do aplicativo é aumentado consideravelmente quando o usuário passa a utilizar *stories*, *lives* e outras estratégias que são oferecidas, pois essas funções permitem um envolvimento rápido com os seguidores (KLASSEN *et al.*, 2018; ALVES *et al.*, 2018). Dessa forma, a sugestão proposta será utilizar essas ferramentas com mais frequência.

Segundo Lichtenheld, *et al.* (2018), para obter o resultado esperado é essencial aplicar estratégias que resolvam as necessidades do público-alvo. Desse modo, foi observado no presente estudo que publicações que desmistifique tabus impostos pela sociedade trazem resultados positivos. Portanto, a proposta sugerida será a realização de uma frequência maior de publicações que desconstrua mitos e tabus impostos pela sociedade.

Atualmente, o projeto não possui auxílio financeiro para os integrantes. Portanto, a sugestão proposta para o processo seletivo será a obtenção de auxílio financeiro, a fim de trabalhar a motivação dos integrantes. Além disso, apenas uma integrante do projeto não é da área da nutrição, dessa forma, a participação de integrantes de outras áreas pode ser vantajosa para trazer outra perspectiva.

Durante o presente estudo, foi identificado que a maior parte do público atingido pelo projeto era do sexo feminino, portanto, será proposto a elaboração de conteúdos mais focados na realidade do homem que mora sozinho ou que participa na atuação das atividades domésticas.

Por fim, foi observado que a grande parte do público atingido está localizado no Brasil, dessa forma, a proposta sugerida para expandir o Cozinhando com Ciência em outros países será a apresentação do projeto em eventos internacionais.

O Quadro 3 apresenta as sugestões de potencialidades e melhorias para o projeto de extensão Cozinhando com Ciência de forma descritiva.

Quadro 3 – Sugestões de potencialidades e melhorias para o projeto

| Nome da sugestão | Descrição |
|---|--|
| Workshop | Serão realizados com a participação de todas as integrantes do projeto, no auditório do Centro de Ciências da Saúde (CCS), localizado na UFSC, e aberto para estudantes, professores e simpatizantes do Cozinhando com Ciência. |
| Cursos presenciais | Serão ministrados pela professora e coordenadora Dra. Ana Paula Gines Geraldo, no laboratório de técnica dietética da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). |
| Stories | Será Utilizado da opção “Caixinha de perguntas” encontrada nos stories, na rede social Instagram, que possibilita os seguidores realizarem perguntas que serão respondidas de forma rápida através de vídeos realizados por dois integrantes do projeto. Além disso, o stories será utilizado para apresentar os bastidores do projeto para os seguidores, como uma parte da realização de reuniões, os testes realizados e a realização de receitas. |
| Reels | Será feita a postagem de um <i>reels</i> por semana com a desmistificação de mitos relacionados a alimentação e filmagem rápida de receitas. |
| Desmistificar tabus | Realização de publicações que desmistifique tabus impostos pela sociedade. |
| Processo seletivo com auxílio financeiro | Obtenção de auxílio financeiro para os integrantes do Cozinhando com Ciência. |
| Integrantes de outras áreas | Trazer integrantes de outras áreas de atuação, como: designer para auxiliar na identidade visual e nas artes para o Instagram, área do jornalismo para auxiliar nas técnicas de criação de conteúdo, área do cinema para auxiliar na edição de vídeos, por último, área de publicidade e propaganda, para auxiliar com estratégias de marketing. |
| Conteúdos voltados para o sexo masculino | Atingir o público masculino através de conteúdos voltados para a realidade do homem que mora sozinho ou que participa na atuação das atividades domésticas. |
| Apresentação do projeto em eventos internacionais | Expandir o Cozinhando com Ciência quanto a localidade através de eventos internacionais. |

Fonte: Elaborado pelo autor, 2021.

6. DISCUSSÃO

Por meio deste estudo, objetivou-se averiguar as atividades desenvolvidas, o alcance à comunidade e as potencialidades e melhorias do projeto Cozinhando com Ciência UFSC.

Os resultados encontrados demonstram que as publicações do projeto chamaram a atenção do público, visto que houve resultados positivos, compactuando com o estudo de Kawiak-Jawor *et al.* (2019) e Zielinska-Tomcazak *et al.* (2021), que indica que os usuários das redes sociais acreditam que a comida possui um impacto maior na saúde, quando comparado a outros fatores. Dessa forma, os seguidores aceitam as interações propostas pelos nutricionistas e profissionais da área, acreditando que valerá a pena.

Durante o presente estudo, foi observado que as ferramentas de *Stories*, *IGTV* e *Reels* não são utilizadas com frequência pelo Instagram Cozinhando com Ciência, portanto, os resultados de interações foram relativamente baixos, comparando com o número de seguidores e o número de alcance que o projeto possui. De acordo com os criadores da rede social Instagram, funções como *stories*, *lives* e outras ferramentas oferecidas permitem um envolvimento rápido com os seguidores, dessa forma, o engajamento do aplicativo aumenta consideravelmente quando o usuário passa a utilizar essas funções (KLASSEN *et al.*, 2018; ALVES *et al.*, 2018). Portanto, considera-se que o projeto funcionar de forma on-line, bem como a baixa utilização das ferramentas *Stories*, *Reels* e *IGTV* uma limitação.

Em relação à caracterização dos seguidores, foi observado que a maioria do público atingido pelo projeto era do sexo feminino. Nesse sentido, alguns autores sugerem que as mulheres possuem hábitos alimentares e um interesse maior em cuidar da saúde, quando comparado com o sexo masculino (BERNARDO *et al.*, 2017a; LEVORATO *et al.*, 2013). No entanto, atualmente, o número de homens que moram sozinhos ou que participam na atuação das atividades domésticas tem aumentado, com isso, o interesse do sexo masculino por culinária tende a ser cada vez mais comum (LAVELLE *et al.*, 2020).

Além disso, os horários com maior interação dos seguidores com o Instagram Cozinhando com Ciência foram durante as horas do dia relacionadas com a escolha de alimentos, bem como o café da manhã, o almoço e o jantar (KLASSEN *et al.*, 2018).

No presente estudo, averiguou-se que algumas estratégias podem ter sido responsáveis pelo maior engajamento das publicações de maior alcance (LICHTENHELD *et al.*, 2018), dessa forma, algumas estratégias foram observadas, entre elas, uma linguagem simples e de fácil compreensão, que concorda com o autor Martinino *et al.*, (2021) que uma linguagem simples pode desempenhar um papel importante na propagação da informação.

Outra estratégia encontrada foi a escolha de temas que envolvam mitos e tabus impostos pela sociedade ou por uma dificuldade habitual. Dessa forma, observou-se que utilizar estratégias para resolver as necessidades dos seguidores é essencial para obter o resultado esperado (LICHTENHELD *et al.*, 2018).

Além disso, houve a realização de *collab*, que possibilita a ampliação dos seguidores e o aumento da visibilidade (MORAES, 2021). Nesse sentido, as *collabs* foram realizadas com perfis em que o público-alvo era o mesmo, desenvolvendo um interesse maior nos seguidores em conhecer o perfil do projeto e cumprindo o objetivo de aumentar a visibilidade e a interação.

Por último, a postagem “Bolo de fubá da vovó” traz um interesse maior dos seguidores por se sentirem mais próximos e conectados com a fundadora do projeto. Esse resultado demonstra que pessoas se conectam com pessoas e que estabelecer um elo afetivo, emocional e mais humanizado com os usuários pode ser vantajoso (LICHTENHELD *et al.*, 2018; LARÁN & ESPINOZA, 2004).

Ressalta-se que o projeto Cozinhando com Ciência não possui auxílio financeiro e não conta com a participação de alunos ou profissionais da área de marketing digital. Assim, todas as ações desenvolvidas são realizadas pelo coordenador do projeto e alunos voluntários do curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina. O investimento financeiro no projeto e a inclusão de profissionais que dominem ferramentas de marketing digital poderia promover alcance ainda maior do projeto.

Algumas limitações podem ser destacadas no projeto. O Instagram possui um algoritmo que determina como cada publicação chegará para os usuários, dessa forma, o seguidor que não interage com frequência com o perfil não receberá as postagens no seu *feed*. Ou seja, as publicações do Cozinhando com Ciência não alcançam todos os seguidores (KLASSEN *et al.*, 2018; ALVES *et al.*, 2018).

7 CONCLUSÃO

Os principais resultados desse trabalho mostraram que é possível desenvolver um projeto de extensão, utilizando as redes sociais, com alcance importante da comunidade.

A elaboração de uma linha editorial foi fundamental para elaborar o planejamento dos conteúdos e explorar ferramentas disponíveis na rede social Instagram para promover melhor performance das publicações. Além disso, foi possível realizar um levantamento dos temas já explorados pelo projeto, que indicaram que a maior parte das publicações estão nas categorias técnica dietética e receitas, dessa forma, essa análise foi necessária para que a partir daí surjam outras ideias de postagens.

A avaliação foi importante para identificar estratégias que colaboram com os efeitos positivos do projeto, dentre elas: atender as necessidades e estabelecer um elo mais humanizado com os seguidores, desmistificar tabus, linguagem simples e de fácil compreensão e a realização de *collabs*. No entanto, esses resultados podem ser melhorados com a utilização das ferramentas *Stories*, *Reels* e IGTV que não são utilizadas com frequência, pois elas possibilitam estabelecer um envolvimento rápido com os seguidores e conseqüentemente aumentam o engajamento da rede social.

Dessa forma, a fim de criar uma proximidade e estabelecer um elo mais humanizado com os seguidores, algumas das potencialidades e melhorias propostas foram a utilização de *stories* e *Reels* com mais frequência, workshops e cursos presenciais.

O estudo é ímpar e se configura importante, pois representa a avaliação dos resultados de um ano do projeto de extensão Cozinhando com Ciência e sua importância para a comunidade. Nesse sentido, destaca-se o como meio de relembrar e conquistar novos conhecimentos de técnica dietética e alimentação saudável, bem como a desmistificação de assuntos relacionados com a alimentação.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão Cozinhando com Ciência foi desenvolvido durante a pandemia da COVID-19, quando houve mudanças no comportamento alimentar da população, bem como a necessidade do trabalhar em *home office* e o aumento da frequência de cozinhar em casa. Dessa forma, com as informações transmitidas através do projeto, foi possível promover a alimentação saudável para os seguidores por meio do incentivo à prática de habilidades culinárias.

Atualmente, o Cozinhando com Ciência atinge diversas pessoas, promovendo autonomia culinária e alimentação saudável por meio de conteúdos de técnica dietética baseados em ciência, desenvolvendo confiança e motivação para o preparo de refeições em casa, além de proporcionar melhorias na relação com a comida.

A internet que já era um importante meio de comunicação, se tornou ainda mais com a necessidade do isolamento social. Dessa forma, durante as medidas de prevenção implementadas, a internet passou a ser utilizada como um dos únicos meios para manter as interações com amigos e familiares, bem como a continuação de aulas online. No entanto, o uso intensivo da internet e das redes sociais podem gerar um “excesso” de informações que podem ocasionar em *Fake News*, que também podem ser conhecidas por notícias falsas. Portanto, o Instagram Cozinhando com Ciência se mostra importante, pois os conteúdos são elaborados utilizando evidências científicas.

O presente estudo contribuiu para uma nova perspectiva em relação ao Instagram como plataforma para divulgação de conteúdos de alimentação saudável, visto que atualmente os nutricionistas utilizam da rede social para atingir o esperado reconhecimento profissional. Dessa forma, a construção do estudo foi extremamente relevante para a formação profissional da pesquisadora estudante da graduação.

REFERÊNCIAS

- ALVES, AL.; MOTA, M.; TAVARES, T. O Instagram no processo de engajamento das práticas educacionais: a dinâmica para a socialização do ensino-aprendizagem. **Revista Científica da Fasete**, p. 25-43. 2018.
- AQUINO, E.; SILVEIRA, I.; PESCARINI, J.; AQUINO, R.; SOUZA-FILHO, J.; ROCHA, A, et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Salvador, v. 25, p. 2423-2446, abr. 2020.
- BAGOZZI, R.; BERGAMI, M.; MARZOCCHI, G.L.; MORANDIN, G. Customer–organization relationships: development and test of a theory of extended identities. **The Journal of Applied Psychology**, v. 97, n. 1, p. 63-76. 2012.
- BEGLEY, A.; GALLEGOS, D. What's cooking for dietetics? A review of the literature. **Nutrition and Dietetics**, v. 67, n. 1, p. 26-30, 2010.
- BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.M.; FERNANDES, A.C.; PROENÇA, R.P.C. Food intake of university students: A narrative review. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, 2017a.
- BERNARDO, G.L.; JOMORI, M.; FERNANDES, A.C.; COLUSSI, C.F.; CONDRASKY, M.D.; PROENÇA, R.P.C. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, v. 130, p. 247-255, ago. 2018.
- BERNARDO, G.L.; RODRIGUES, V.M.; BASTOS, B.S.; UGGIONI, P.L.; HAUSCHILD, D.B.; FERNANDES, A.C.; MARTINELLI, S.S.; CAVALLI, S.B.; BRAY, J.; HARTWELL, H.; PROENÇA, R.P.C. Association of personal characteristics and cooking skills with vegetable consumption frequency among university students. **Appetite**, p. 1-8, 2021.
- BESSARAB, A.; MITCHUK, O.; BARANETSKA, A.; KODATSKA, N.; KVASNYTSIA, O.; MYKYTIV, G. Social networks as a phenomenon of the information society. **Journal of Optimization in Industrial Engineering**, p. 17-24. jun. 2020.
- BORSELLINO, V.; KALIJI, S.; SCHIMMENTI, E. COVID-19 drives consumer behaviour and agro-food markets towards healthier and more sustainable patterns. **Sustainability**, v. 12, p. 1-26, out. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf. Acesso em: 18 jan. 2022.

BRASIL. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **OMS declara emergência de saúde pública de importância internacional por surto de novo coronavírus**. 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/news/30-1-2020-who-declares-public-health-emergency-novel-coronavirus>. Acesso em: 10 set. 2021.

CINELLI, M.; QUATTROCIOCCHI, W.; GALEAZZI, A.; VALENSISE, C.; BRUGNOLI, E.; SCHMIDT, A.L., et al. The COVID-19 social media infodemic. **Scientific Reports**, v. 10, n. 1, p. 1-10, 2020.

DE PIERRO, B. **O mundo mediado por algoritmos**: sistemas lógicos que sustentam os programas de computador têm impacto crescendo no cotidiano. [...]. 2018. Pesquisa Fapesp. Disponível em: <http://revistapesquisa.fapesp.br/2018/04/19/o-mundo-mediado-por-algoritmos/>. Acesso em: 03 fev. 2022.

DURAN, A.P. Interação Social: o social, o cultural e o psicológico. **Temas em Psicologia**, Campinas, p. 1-8. 1993.

FERGUSON, P.P. A Cultural Field in the Making: gastronomy in 19th :century france. **American Journal of Sociology**, v. 104, n. 3, p. 597-641, nov. 1998.

FONG, B.Y.F.; CHIU, W.K.; CHAN, W.F.M.; LAM, T.Y. A review study of a green diet and healthy ageing. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 15, p. 8024, 2021.

FUNG, I.; BLANKENSHIP, E.; AHWEYEVU, J.; COOPER, L.; DUKE, C.; CARSWELL, S., et al. public health implications of image-based social media: a systematic review of Instagram, Pinterest, Tumblr, and Flickr. **The Permanente Journal**, p. 1-10. jun. 2019.

GALHARDI, Cláudia P.; FREIRE, N.; MINAYO, M.C.; FAGUNDES, M.C. Fato ou Fake? Uma análise da desinformação frente à pandemia da Covid-19 no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4201-4210, ago. 2020.

GONÇALVES, T. **As maiores redes sociais em 2021**. 2021. Disponível em: <https://etus.com.br/blog/as-maiores-redes-sociais-em-2021/>. Acesso em: 30 ago. 2021.

GONZÁLEZ-PADILLA, D.; TORTOLERO-BLANCO, L. Social media influence in the COVID-19 pandemic. **International Brazilian Journal of Urology**, v. 46, p. 120-124. jul. 2020.

HALL-PHILLIPS, A.; PARK, J.; CHUNG, T.; ANAZA, N.A.; RATHOD, S.R. I (heart) social ventures: identification and social media engagement. **Journal of Business Research**. 2015.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, n. 0, p. 125-131, 2013.

HASSEN, T.; BILALI, H.; ALLAHYARI, M.; BERJAN, S.; FOTINA, O. Food purchase and eating behavior during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey of russian adults. **Appetite**, v. 165, n. 5, p. 1-10, maio 2021.

HLPE. High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition. **Interim issues paper on the impact of COVID-19 on food security and nutrition (FSN) by the high-level panel of experts on food security and nutrition (HLPE)**. 2020. Disponível em: <https://www.fao.org/cfs/cfs-hlpe>. Acesso em: 15 set. 2021.

HOVHANNISYAN, V.; KONDARIDZE, M.; BASTIAN, C.; SHANOYAN, A. empirical evidence of changing food demand and consumer preferences in russia. **Journal of Agricultural and Applied Economics**, v. 52, p. 480-501. ago. 2020.

HUANG, SC.; BRONIARCZYK, S.; ZHANG, Y.; BERUCHASHVILI, M. From close to distant: the dynamics of interpersonal relationships in shared goal pursuit. **Journal of Consumer Research**, v. 41(5), p. 1252-1256. fev. 2015.

INSTAGRAM. **Insights**. 29 de dezembro de 2021. IL. Color.

INSTAGRAM. **Recursos**. 2022. Disponível em: <https://about.instagram.com/pt-br/features/reels>. Acesso em: 04 fev. 2022.

JOMORI, M.M.; VASCONCELOS, F.A.G; BERNARDO, G.L; UGGIONI, P.L; PROENÇA, R.P.C. The concept of cooking skills: a review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, [s. l], v. 31, n. 1, p. 119-135, fev. 2018.

JOVIC, J.; PANTOVIC-STEFANOVIC, M.; MITKOVIC-VONCINA, M.; DUNJIC-KOSTIC, B.; MIHAJLOVIC, G.; MILOVANOVIC, S. Internet use during coronavirus disease of 2019 pandemic: psychiatric history and sociodemographics as predictors. **Indian Journal of Psychiatry**, v. 62, p. 383-390. set. 2020.

KAWIAK-JAWOR, E.; KACZORUK, M.; KACZOR-SZKODNY, P. Media społecznościowe a zdrowie. Trendy w postrzeganiu zdrowego stylu życia. **Kampka A (Ed.)**: Doświadczenie społeczeństwa – muzyka, obraz, media, Warszawa, p. 189-200. 2019.

KEMP, S. **Digital 2019 global digital overview**. 2019. Disponível em: <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2019-global-digital-overview-january-2019-v01>. Acesso em: 20 set. 2021.

KLASSEN, K.; BORLEIS, E.; BRENNAN, L.; REID, M.; MCCAFFREY, T.; LIM, M. What people “like”: Analysis of social media strategies used by food industry brands, lifestyle brands, and health promotion organizations on Facebook and Instagram. **Journal of Medical Internet Research**, p. 1-9. 2018.

KOWALKOWSKA, J.; POÍNHOS, R.; RODRIGUES, S. Cooking skills and socio-demographics among portuguese university students. **British Food Journal**, 2018.

LARÁN, J.A; ESPINOZA, F.S. Consumidores Satisfeitos, e então? Analisando a Satisfação como Antecedente da Lealdade. **Revista de Administração Contemporânea**, [S.L], v. 8, n. 2, p. 51-70, jun. 2004.

LARSON, N. I.; PERRY, C. L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **Journal of the American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p. 2001-2007, 2006.

LAVELLE, F.; BUCHER, T.; DEAN, M.; BROWN, H. M.; ROLLO, M. E.; COLLINS, C. E. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. **Nutrition & Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 112-120, 2020.

LEVORATO, C. D; MELLO, L.M; SILVA, A.S; NUNES, A.A. Fatores associados à procura por serviços de saúde numa perspectiva relacional de gênero. **Ciência & Saúde Coletiva**, Ribeirão Preto, v. 19, n. 4, p. 1263-1274, abr. 2013.

LICHTENHELD, A.F; DUARTE, C.V; BORTOLON, A. O Instagram como estratégia de marketing digital: uma pesquisa ação na wood lanches. 20 f. TCC (Graduação) - Curso de Administração, Faculdade Brasileira Multivix, Colina de Laranjeiras, 2018.

MAKSIMOV, S.; KARAMNOVA, N.; SHALNOVA, S.; DRAPKINA, O. Sociodemographic and regional determinants of dietary patterns in Russia. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, p. 1-24. jan. 2020.

MARTININO, A.; SCARANO-PEREIRA, JP.; LA MOTTA, E.; TAMILIA, D.; GROSSO, M.; MANICONE, F, et al. Healthy habits and Instagram: A cross: sectional study. **Clinical Therapeutics**, v. 172, p. 215 – 217. 2021.

MATSUO, L.; TURECK, C.; LIMA, L.; HINNIG, P.; TRINDADE, E.; VASCONCELOS, F. Impact of social isolation by Coronavirus disease 2019 in food: a narrative review. **Revista de Nutrição**, p. 1-16, 2021.

MCKAY-NESBITT, J. The influence of Instagram on exercise and eating behavior. 2015. 17 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Marketing, Bryant University.

MORAES, A.T. **O que é Collab no Instagram e como criar posts com dois autores**. 2021. Disponível em: <https://postgrain.com/blog/o-que-e-collab-no-instagram/>. Acesso em: 02 fev. 2022.

Hunter. **Food study special report: america gets cooking**. New York: Hunter; 2020. Disponível em: https://www.hunterpr.com/foodstudy_coronavirus/. Acesso em: 17 set. 2021.

MURRAY, D.W.; MAHADEVAN, M.; GATTO, K.; O'CONNOR, K.; FISSINGER, A.; BAILEY, D.; CASSARA, E. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives in Public Health**, v. 136, n. 3, p. 143-151, 2016.

NAJA, F; HAMADEH, R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 74, n. 8, p. 1117-1121, abr. 2020.

OLIVEIRA, M.F.B. Autonomia Culinária: desenvolvimento de um novo conceito. 2018. 154 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

OPAS. Organização Pan-americana da Saúde. **Considerações sobre medidas de distanciamento social e medidas relacionadas com as viagens no contexto da resposta à pandemia de COVID-19**. 2020. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52045>. Acesso em: 04 fev. 2022.

PERTUZ-CRUZ, S.; MOLINA-MONTES, E.; RODRÍGUEZ-PÉREZ C.; GUERRA-HERNÁNDEZ E.; RANGEL O.; ARTACHO R, *et al.* Exploring Dietary behavior changes due to the covid-19 confinement in Colombia: a national and regional survey study. **Frontiers In Nutrition**, v. 8, p. 1-16, abr. 2021.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3a ed. Barueri: Manole, 2014. 400 p.

RABER, M.; CHANDRA, J.; UPADHYAYA, M.; SCHIK, V.; STRONG, L.L.; DURAND, C.; SHARMA, S. An evidence-based conceptual framework of health cooking. **Preventive Medicine Reports**, v. 4, p. 23-28, 2016.

SCHUELER, P. **O que é uma pandemia**. 2021. Fiocruz. Disponível em: <https://www.bio.fiocruz.br/index.php/br/noticias/1763-o-que-e-uma-pandemia#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%2C%20pandemia%20%C3%A9,sustentada%20de%20pessoa%20para%20pessoa>. Acesso em: 04 fev. 2022

SOUSA, A.; MOREIRA, W.; QUEIROZ, A.; REZENDE, M.; TEIXEIRA, J.; MERCES, M, *et al.* COVID-19 pandemic decrease men's mental health: background and consequence analysis. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 70, n. 2, p. 141-1484210, mar. 2021.

SYSTROM, K.; KRIEGER, M. **Instagram: diretrizes da comunidade**. 2013. Disponível em: <https://help.instagram.com/155833707900388>. Acesso em: 20 set. 2021.

SZWARCWALD, C.; SOUZA, PR.; DAMACENA, G.; MALTA, D.; BARROS, M.; ROMERO, D, *et al.* ConVid: pesquisa de comportamentos pela internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 3, p. 1-15, jun. 2020.

THORPE, M.G.; KESTIN, M.; RIDDELL, L.J.; KEAST, R.S.J.; MCNAUGHTON, S.A. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 8, p. 1767-75, 2014.

TIWARI, A.; AGGARWAL, A.; TANG, W.; DREWNOWSKI, A. Cooking at home: a strategy to comply with US dietary guidelines at no extra cost. **American journal of preventive medicine**, v. 52, n. 5, p. 616-624, 2017.

UGGIONI, P.; ELPO, C.; GERALDO, AP.; FERNANDES, AC.; MAZZONETTO, AC.; BERNARDO, G. Cooking skills during the Covid-19 pandemic. **Revista de Nutrição**, Florianópolis, v. 33, p. 1-6, out. 2020.

WOLFSON, J.A.; BLEICH, S.N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 8, p. 1397-1406, 2015.

ZIELINSKA-TOMCZAK, Ł.; PRZYMUSZAŁA, P.; TOMCZAK, S.; KRZYSKO-PIECZKA, I.; MARCINIAK, R.; CERBIN-KOCZOROWSKA, M. How do dieticians on instagram teach? The potential of the Kirkpatrick Model in the evaluation of the effectiveness of nutritional education in social media. **Nutrients**, p. 1-12, jun. 2021