



VIDA ACADÊMICA: O CUSTO EM ALIMENTAÇÃO DOS UNIVERSITÁRIOS DENTRO DO CAMPUS DE UMA UNIVERSIDADE COMUNITÁRIA¹

Adriana Parahyba², Joice Lehrbach³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

⁴ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A alimentação é uma necessidade básica e um direito humano que deve plenamente ser atendido, em todas as fases do ciclo vital. Ao ingressar no mercado profissional, estando também inserido no meio universitário, percebe-se certo prejuízo devido à correria do dia-a-dia. Ao considerar aqueles indivíduos que precisam trabalhar para garantir o sustento, e dedicar tempo ao estudo de nível superior, no terceiro turno, vivencia-se certa dificuldade e/ou prejuízo. Frequentar a universidade é uma opção válida, e sendo no turno da noite, torna possível a realização de muitos projetos de vida; porém, experimenta-se uma rotina de exaustão e muitas vezes a alimentação fica em segundo plano. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, no formato de relato de experiência. **Resultados e Discussão:** Ao ingressar numa rotina de vida diferenciada, é possível perceber impactos na saúde de forma geral. A vivência acadêmica modifica, sobremaneira, a rotina alimentar dos estudantes de forma bem significativa, com impacto nos hábitos alimentares. As refeições precisam ser reajustadas quanto ao horário e a disponibilidade de alimentos. Há que se observar a procedência, modo de preparo e ingredientes daquilo que é consumido eventualmente nos espaços comerciais da universidade ou circunvizinhança. O menor tempo disponível para as refeições que antecedem a aula ou no intervalo, igualmente modificam as escolhas alimentares. Nesse mesmo contexto, muitos estudantes não dispõem de suporte familiar para aquisição e o preparo de suas refeições fora do domicílio. Por observação, percebe-se que muitos estudantes realizam suas refeições no campus da universidade e ao considerar essa necessidade, as cantinas ou restaurantes do campus se tornam uma opção prática e fácil para suprir as necessidades nesse aspecto. Porém, o que se destaca com essa reflexão, é o custo mensal caso fossem realizadas todas as refeições da noite no campus, em um mês. Se considerarmos que hipoteticamente, o estudante faça suas refeições durante a noite, quatro dias na semana, e que o mesmo consuma um sanduíche e um café no respectivo período, o seu total médio diário, seria de R\$20,00, que em uma semana totalizaria R\$80,00 ao mês totalizaria R\$320,00. Ao comparar com o valor da mensalidade do curso de nutrição no período vigente, isso representa cerca de 15% do valor da mensalidade; em nove meses, que é o período letivo, seriam gastos R\$2.880,00. Esse, somado ao valor da mensalidade, mais o custo do transporte para desloca-se até a universidade, onera consideravelmente a saúde financeira de muitos estudantes. **Conclusão:** A preocupação não se detém somente à questão financeira, mas de saúde com qualidade, pois há pouca diversidade de alimentos saudáveis e grande oferta de ultra processados, processados ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio que impactam negativamente na saúde e prejudicam o desempenho acadêmico e no trabalho.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Universidade. Custo de Alimentação. Saúde.