**IV Mostra de Monitoria**

**MONITORANDO A UMIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Sabrynna Rodrigues Soares de Lima**

Discente. Uninta *Campus* Itapipoca-CE. [soaresbrynna@gmail.com](mailto:soaresbrynna@gmail.com)

**Rafaela de Lima Gomes Soares**

Docente. Uninta *Campus* Itapipoca-CE. [rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br) \*Orientadora

**Introdução:** A Bromatologia é uma ciência que estuda os alimentos e desempenha um papel fundamental na garantia da segurança e qualidade dos alimentos. A análise centesimal é uma ferramenta essencial nesse contexto, permitindo a determinação precisa dos componentes dos alimentos, incluindo proteínas, lipídios, carboidratos, fibras, cinzas e umidade. Dentre essas diversas análises bromatológicas, a determinação do teor de umidade é essencial para avaliar a estabilidade, qualidade e composição dos alimentos. A umidade corresponde à perda em massa do produto, quando aquecido em condições em que a água se volatiliza. **Objetivo:** Relatar a experiência de monitoria em aula prática de umidade na disciplina de Bromatologia. **Método:** Foi conduzida uma atividade prática aos acadêmicos do 3º período do curso de Nutrição, centrada na análise do teor de umidade em diferentes alimentos. Realizada no Laboratório de Biologia Molecular e Bioquímica do Centro Universitário Inta, em Itapipoca(CE), com 2 horas de duração. Inicialmente, os alunos foram instruídos sobre os princípios teóricos e os procedimentos práticos envolvidos nessa análise. Foi utilizada a técnica de secagem em estufa para análise da umidade dos alimentos. As amostras e cadinhos foram cuidadosamente preparados, pesados e submetidos ao processo de secagem em estufa, em seguida resfriados com o auxílio de um dessecador e, posteriormente, pesados novamente para o cálculo do teor de umidade. Paralelamente, os alunos foram incentivados a consultar a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), uma importante ferramenta de referência sobre a composição centesimal de alimentos consumidos no Brasil com objetivo de relacionar os resultados da análise de umidade com os dados disponíveis na tabela. **Resultados:** A experiência de análise possibilitou aos alunos vivenciarem a aplicação dos conceitos aprendidos em sala de aula permitindo a maior fixação do conteúdo. A consulta à TACO permitiu relacionar os resultados da análise com a composição centesimal dos alimentos. Essa conexão evidenciou a relevância da determinação do teor de umidade que influencia não apenas a suscetibilidade à deterioração, mas também aspectos sensoriais, como textura e sabor dos produtos alimentícios. Observou-se que os alunos puderam compreender como essa informação é essencial para futuras disciplinas no curso e no próprio trabalho como nutricionista, tanto na avaliação da qualidade dos alimentos quanto na elaboração de planos alimentares personalizados, além de interpretar melhor tabelas de composição, artigos científicos na área e facilidade ao trabalhar em laboratório com análises de alimentos. A experiência como monitora proporcionou um aprofundamento do conhecimento na disciplina, além de estimular o desenvolvimento de habilidades de comunicação, liderança e didática, representando um grande estímulo ao exercício da docência como um futuro caminho profissional. Para os alunos monitorados, minha presença criou um ambiente de aprendizagem mais personalizado e acolhedor, fornecendo apoio extra à compreensão dos conteúdos. Do ponto de vista do professor, a monitoria representou uma importante ferramenta de apoio ao processo de ensino-aprendizagem na condução do conteúdo. **Conclusão**: Realizar atividade de monitoria em aulas na disciplina de Bromatologia oportunizou uma experiência prática enriquecedora da docência, além de incentivar a pesquisa e produção científica, contribuindo para a formação pessoal e acadêmica.

**Descritores:** Bromatologia; Monitoria; Relato de Experiência; Umidade.

**Referências**

BOLZAN, R. C. Bromatologia. Universidade Federal de Santa Maria, Colégio Agrícola de Frederico Westphalen. p. 81.2013

INSTITUTO ADOLFO LUTZ. Normas Analíticas do Instituto Adolfo Lutz. v. 1: Métodos químicos e físicos para análise de alimentos, 3. ed. São Paulo: IMESP, 1985. p. 21-22.

UNICAMP. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4. ed. rev. e ampl. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2024.

VICENZI, R. Apostila de Bromatologia/ DCSA – Departamento de Ciências da Saúde UNIJUI - Universidade Regional do Noroeste do Estado do RS, 2015.