



Resumo

Relato de Caso

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E INCLUSÃO SOCIAL

AUTOR: Janice Salvalaggio

CO-AUTORES: Ana Luisa Sant' Anna Alves, Valéria Hartmann

ORIENTADOR: Nair Luft

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

1 INTRODUÇÃO

A educação nutricional visa auxiliar na melhora do estado nutricional e da qualidade de vida dos indivíduos, através de estratégias sistematizadas. Estas deverão impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, considerando crenças, valores, atitudes, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação.

Atualmente a transição nutricional está mudando a passos largos, onde o estilo de vida da população, as condições sociais e demográficas mudam constantemente e interferem na saúde da população. O estilo de vida da maioria das pessoas tem ocasionado falta de condições para o preparo de suas próprias refeições, priorizando o consumo de alimentos industrializados.

Considerando o contexto, o curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo realiza atividades através do projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida, com objetivo de promover hábitos alimentares adequados e formar multiplicadores de um estilo de vida saudável.

2 DESENVOLVIMENTO

A Associação Passofundense de Cegos iniciou seus trabalhos em 1999 com a proposta de reunir pessoas com baixa visão e os cegos, para buscar independência e qualidade de vida. Atualmente conta com 125 integrantes e tem como objetivo tornar cada um sujeito de si. Devido a isso, a APACE vem desenvolvendo parcerias com

diversos cursos da UPF, entre eles o curso de Nutrição, onde acadêmicos estão inseridos na entidade com o propósito de auxiliar os integrantes no conhecimento dos alimentos através dos outros sentidos (olfato, paladar, tato, audição), incentivar alimentação saudável e métodos de higiene e segurança alimentar.

Foram realizadas diversas atividades de educação nutricional através de rodas de conversas, oficinas, vídeo com áudio e debates, com a participação ativa de vários integrantes da entidade.

Entre as atividades realizadas destaca-se a apresentação dos dez passos para uma alimentação saudável por meio de um vídeo com áudio. Após isso, todos relataram suas opiniões, de que maneira realizam suas refeições e expressaram a importância da participação nesta.

Também foram realizadas oficinas para introduzir produtos integrais na alimentação. Preparou-se bolo de banana integral e bolo de chocolate com aveia, onde houve participação dos integrantes na execução das receitas. Segundo relatos dos participantes, observou-se a importância e a facilidade em realizar preparações com a utilização de alimentos integrais.

Em rodas de conversa foram abordados assuntos sobre hipertensão arterial, diabetes, colesterol e triglicérides elevados. Nestas enfatizou-se a importância da alimentação frente a estas patologias, com esclarecimento das dúvidas entre os participantes. Posteriormente, realizaram-se oficinas para a elaboração de bolo salgado, bolo de cenoura diet, bolo integral de laranja. Após a degustação das preparações os participantes relataram “Realmente podemos preparar alimentos saudáveis e gostosos conforme cada doença, ou seja, é possível mudar o hábito alimentar”.

Em outro encontro abordou-se sobre a segurança alimentar e separação do lixo, onde foi proposto que, na lixeira do lado direito deve ser colocado o lixo orgânico e do lado esquerdo o lixo seco.

As ações realizadas vêm apresentando resultados significativos, referente às atividades desenvolvidas no grupo, onde se percebe que as orientações propostas estão sendo desenvolvidas no seu cotidiano.

A prática da inclusão social de portadores de deficiência deve ser parte integrante de planos de educação, a mesma traz oportunidades, a mútua interação de pessoas com e sem deficiência e o pleno acesso aos recursos da sociedade. Dessa forma, lutar a favor da inclusão social deve ser responsabilidade de cada um e de todos coletivamente.

Assim sendo, é importante realizar educação nutricional visando à mudança de hábitos alimentares e a prática de atividade física, mesmo para pessoas que apresentam limitações, pois a eles estão contidos outros sentidos.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A execução das ações proporcionou a inclusão dos participantes em um processo de educação nutricional, amenizando os prejuízos causados por alimentação desregrada. Ao longo dos encontros, apesar das dificuldades encontradas, foi possível contorná-las e obter resultados.

Diante disso, conclui-se que as atividades do projeto, proporcionaram conhecimentos e experiências aos acadêmicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOOG, Faber Cristina Maria. Educação nutricional: *por que e para quê?*. 2004;
- MACIEL, Cazzaniga Regina Maria. Portadores de deficiência: *a questão da inclusão social*. 2000.
- CARTILHA. Projeto Direitos Humanos e Deficiência Visual: *A acessibilidade promovendo a cidadania as pessoas portadoras de deficiência visual*. 2001.