

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA INCLUSÃO SOCIAL

AUTOR PRINCIPAL: Cláudia Patrícia Lopes Faustino

CO-AUTORES: Nair Luft, Valéria Hartmann

ORIENTADOR: Ana Luisa S. Alves

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

Quando a visão, um dos aspectos sensoriais, não se faz presente, a exploração dos demais sentidos deve ser destacada na tentativa de concretizar um processo de construção do conhecimento nutricional. A questão da ampliação dos demais sentidos pode ser o grande objetivo a nortear os trabalhos desenvolvidos (Ministério da Saúde São Paulo/SP Jul 2016)

As ações realizadas na Associação Passofundense de Cegos (APACE), representaram um grande desafio, pois foi necessário usar criatividade para adaptação das atividades. O trabalho realizado com os participantes teve como objetivo buscar estratégias para facilitar a maneira como eles podem entender e conhecer os alimentos saudáveis e melhorar os hábitos alimentares deste grupo e por exemplo, algum alimento se realmente é saudável ou não e serem críticos com relação à informação, ou seja, de onde ela vem além de fazer uma reeducação alimentar com uma boa educação nutricional.

DESENVOLVIMENTO:

A partir do projeto Promovendo Saúde e Qualidade de vida do curso de Nutrição da UPF, o qual está vinculado ao Programa de Apoio Institucional a Discentes (PAIDEX), realizou-se atividades de inclusão social durante primeiro semestre de 2016, foram realizadas algumas ações educativas relacionadas à alimentação e nutrição com o grupo da bike da APACE, nas quartas-feiras de manhã, na pista de atletismo do campus da UPF. Dentre as atividades realizadas, abordou-se os dez passos da alimentação saudável recomendado pelo guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014).

III SEMANA DO CONHECIMENTO

3 a 7 DE OUTUBRO
2016

Nas Atividades realizadas foram trabalhados os dois primeiros passos onde o primeiro aborda sobre a importância de fazer a base da alimentação com alimentos in natura ou minimamente processados e o segundo fala sobre utilizar oleos e gorduras com moderação preferencialmente como temperos), onde foi discutido sobre o que cada item tinha como proposta e de que maneira seria possível inserir as recomendações na rotina diária dos integrantes deste grupo. Para tornar-se algo mais dinâmico e fazer com que todos participassem mais do assunto, Em cada encontro foi proposto e orientado sobre o que os integrantes deveriam fazer como tarefa, "tema de casa para a semana posterior". Além disso, foi trabalhado sobre a importância da ingestão de líquidos e hidratação diária e também sobre dúvidas, dos participantes, que surgiam sobre hábitos alimentares durante as atividades.

para proporcionar maior aproximação e integração, além das atividades propostas que envolviam a parte de alimentação e nutrição, eram realizadas outras atividades com a participação do academico bolsista junto ao grupo. Dentre elas destacam-se algumas, como por exemplo, o Dia do Desafio, quando foi feita uma pedalada com todos os integrantes da APACE nas ruas do bairro São José com o auxílio da brigada militar sinalizando e a cobertura completa da RBS também. Em alguns momentos as atividades eram feitas em forma de palestras e caminhadas pelo campus onde trabalhávamos a importância que a Nutrição tem em todas as áreas.

Segundo (DASKAL, Marcia, 2008) a consciência do público sobre a importância da alimentação balanceada continua a crescer e a se intensificar. O desafio para os profissionais de Nutrição é usar a educação nutricional para preencher a lacuna entre as atitudes e os comportamentos das pessoas relacionados à dieta. O elemento chave na promoção de hábitos alimentares é mostrar ao consumidor que a alimentação saudável pode ser prazerosa e fácil de ser mantida, afirma ainda que o principal objetivo nesse tipo de educação nutricional não é apenas o conhecimento e os fatos, mas sim o desenvolvimento de mudanças comportamentais frente à alimentação, permanentes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

A atuação do projeto trouxe muitos aprendizados, tanto para os participantes do grupo quanto para a formação academica, proporcionando uma vasta experiencia profissional e pessoal. No entanto, faz-se necessário a continuidade da educação nutricional, pois o conhecimento na parte de Nutrição é essencial para todos os envolvidos.

REFERÊNCIAS:

DASKAL, Marcia, Nutrição Esportiva, uma visão prática. 2º edição. São Paulo: Editora: Manole, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde e Bireme/OPAS/OMS, Telesaúde São Paulo /SP Jul 2016.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):
Número da aprovação.

ANEXOS:

Poderá ser apresentada somente uma página com anexos (figuras e/ou tabelas), se necessário.