

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - PROMOVENDO SAÚDE EM COMUNIDADES DE ECONOMIA SOLIDÁRIA E QUILAMBOLAS

AUTOR PRINCIPAL: Henrique Rossi de Souza.

CO-AUTORES: Roberta Martelli Forte; Ana Luisa Sant'Anna Alves; Nair Luft.

ORIENTADOR: Valéria Hartmann.

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO:

A Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). A prática deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases da vida, etapas do sistema alimentar e as interações que compõem o comportamento alimentar. Em parceria com a CARITAS – PF, que possibilitou essa produção de conhecimento, com atuação do acadêmico junto à sua comunidade e as variáveis realidades, socioeconômicas, étnicas, e afins. As atividades realizadas objetivam semear um equilíbrio entre saúde e alimentação, onde é disposto sensibilização para promover boas praticas alimentares, reeducação alimentar, saúde coletiva, e incentivo de hábitos alimentares saudáveis.

DESENVOLVIMENTO:

A Educação Nutricional é a principal ferramenta para a promoção da saúde na população, por meio dela conseguimos bons resultados na mudança de habito de parte significativa das pessoas que estão envolvidas nesta sensibilização. As atividades foram realizadas nas comunidades atendidas pela entidade, sendo quatro oficinas realizadas para multiplicadores na CARITAS – PF, na cidade de Tapejara com grupo da CARITAS local, uma oficina com a comunidade quilombola do distrito de Arvorezinha, uma com o grupo de mulheres da pastoral da saúde de Passo Fundo.

III SEMANA DO CONTECIMENTO

27 DE OUTUBRO
2016

O bolsista dá um enfoque especial sobre a etiologia de doenças para elucidar a comunidade sobre suas origens, e como se dão essas doenças através da alimentação, como diabetes mellitus tipo I e II, hipertensão arterial, doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e obesidade. Nestas foram elaborados pratos simples e de baixo custo, com objetivo de preservar o valor nutricional para que os grupos aprendam que alimentação saudável não precisa ser cara necessariamente, mas se for planejada adequadamente, se enquadra no bolso de qualquer um que esta na oficina. Oficinas de alimentação são dispostas de forma onde o bolsista realiza a preparação junto ao grupo presente, cardápios previamente aprovados pela entidade e orientador, sendo que estes cardápios são postos em pratica na oficina, sempre buscando alimentos que sejam orgânicos e ricos em fibras. Durante a preparação são feitas orientações sobre as boas praticas para o manuseio adequado dos alimentos, envolvendo os cuidados de higiene para os produtos vegetais que são consumidos crus e também as técnicas de preparo de todos os alimentos que estão sendo preparados. Após a execução das preparações, realizada uma conversa sobre os cuidados durante o preparo, envolvendo a conscientização sobre o uso controlado do sal, e os malefícios que o seu consumo excessivo traz a saúde. Outro tema bordado se refere a importância das fibras solúveis na alimentação humana, com enfoque na maior utilização de legumes e vegetais, oriundos da agricultura familiar sem o uso de insumos agrícolas, para aproveitar seus nutrientes da melhor forma possível, e a questão de reaproveitamento e aproveitamento integral dos alimentos são os principais assuntos tratados pelo bolsista nestas oficinas. Sempre deixando aberto o dialogo para esclarecimento de duvidas e/ou tabus alimentares que se disseminam falsamente através da falta de conhecimento, assim busca-se elucidar e levar a educação alimentar de forma correta e certa. Sempre se evidencia esclarecer duvidas, sendo que em eventos como estes, tem-se a oportunidade para que essas duvidas sejam sanadas e que essas pessoas aprendam a forma correta de manusear e higienizar os alimentos para que não desenvolvam algum tipo de patologia proveniente da falta de cuidado com a higienização dos alimentos corretamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Fora do espaço acadêmico, a extensão proporciona a formação de um profissional humanizado e consciente das realidades e demandas majoritárias da sociedade em que vivemos. O acadêmico passa por um processo chamado de “aprendizado de mão dupla”, onde se tem o conhecimento acadêmico que será repassado para a comunidade que esta recebendo a sensibilização, e o aprendizado pratico da própria comunidade que será transmitido ao aluno, contribuindo ativamente para o processo de formacao academica

REFERÊNCIAS:

SOUSA, Ana Luiza Lima. A história da extensão universitária. 1. ed. Campinas: Ed. Alínea, 2000. 138 p.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

TURANO, Wilma. ALMEIDA, Célia Cunha Cordeiro de. Educação Nutricional. In: GOUVEIA, Emília L. Cruz (Org.). Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro: Revinter, 1999

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.