

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

AUTOR PRINCIPAL: Tamíres da Silva Moura

CO-AUTORES: Ana Luisa Sant'anna Alves, Valéria Hartamnn e Marília Góis Moraes

ORIENTADOR: Nair Luft

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

A educação alimentar e nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional 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, segundo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a fome (2012).

O projeto de extensão Promovendo Saúde e Qualidade de Vida, do Curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo, vinculado ao Programa de Apoio Institucional a Discentes (PAIDEX), teve como objetivo realizar ações de educação nutricional junto aos frequentadores e colaboradores da Associação de Pais e Amigos (APAE) do município de Passo Fundo.

DESENVOLVIMENTO:

Durante os meses de abril a agosto de 2016, foram realizadas diversas ações de educação nutricional na APAE do município de Passo Fundo. As mesmas proporcionaram a sensibilização e o envolvimento dos usuários da entidade, estimulando hábitos alimentares saudáveis, com o consumo de frutas, verduras e legumes, enfatizando utilização de alimentos in natura, limitando o consumo de alimentos processados e limitando os ultra-processados nas refeições. Além do mais, o público envolvido nas atividades está mais propenso a desenvolver, principalmente, doenças como hipertensão, diabetes e obesidade.

Inicialmente, com o apoio dos colaboradores da entidade, conduziu-se uma aproximação, na forma de diálogo, em 4 turmas do EJA envolvidas com a realização de atividades. Isto proporcionou reconhecimento da realidade do local para o planejamento das atividades junto as 4 turmas das Oficinas, nas terças-feiras e quartas-feiras pela turno da manhã.

Foi realizada uma apresentação dos 10 passos para uma Alimentação Saudável (Brasil, 2014) com banners, slides e vídeos, trabalhando o assunto de forma visual e auditiva

III SEMANA DO CONHECIMENTO

27 DE OUTUBRO
2016

para as todas as turmas. Na sequência das atividades, realizou-se uma atividade com a utilização de semáforo, com cartaz, placas dos alimentos, e comparações de um alimento considerado “não” saudável com um considerado saudável. Entre as comparações estava a quantidade de açúcar, sal e gordura. Além disso, os alunos desenharam um semáforo e depois fizemos um sorteio com alguns alimentos relatados durante a atividade, aonde cada usuário pegou diversos tipos de alimentos e então, deveria identificar e mencionar em quais das cores ele se encontrava e assim, colando o alimento na cor correta nos seus desenhos.

Também foram utilizados alguns tipos de jogos relacionados aos alimentos, como quebra-cabeça de frutas, jogo da memória de frutas e legumes, dominós, enfatizando as frutas e os legumes e sua importância na alimentação. Apresentou-se também o Programa 5 ao dia, mostrando cada cor que o programa demonstra, e os tipos de frutas, legumes e verduras que se enquadravam em cada cor, sendo que, cada um desenhou um alimento que se encaixava em uma das 5 cores. Complementando, todos colaram em seus desenhos bolinhas de papel colorido respectivas a cor do alimento, sendo que no final foi confeccionado um cartaz para visualizar a atividade realizada.

No encerramento do semestre, depois de diversas atividades em sala de aula, realizou-se uma atividade prática, onde os participantes se envolveram na preparação de uma salada de frutas para seu lanche. A mesma foi exitosa, pois se observou o interesse e a realização pessoal na participação da atividade, bem como o aprendizado proporcionado, em relação à importância consumo de frutas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Concluiu-se ao decorrer das atividades realizadas na APAE, que houve uma melhora na alimentação dos usuários, com maior preferência ao consumo de frutas, legumes e verduras e uma maior preocupação em relação à alimentação, desenvolvendo assim, hábitos alimentares mais saudáveis.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012.

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

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

III SEMANA DO CONHECIMENTO

ANEXOS:

Universidade e comunidade
em transformação

3 a 7 DE OUTUBRO
DE 2016