



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

() Resumo (x) Relato de Experiência () Relato de Caso

PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - RELATO DE EXPERIÊNCIA NA FUNDAÇÃO LUCAS ARAÚJO

AUTOR PRINCIPAL: Émily dos Santos Silveira

CO-AUTORES: Fernanda Deon, Ana Luisa Alves, Maria Cristina Zanchim

ORIENTADOR: Valéria Hartmann.

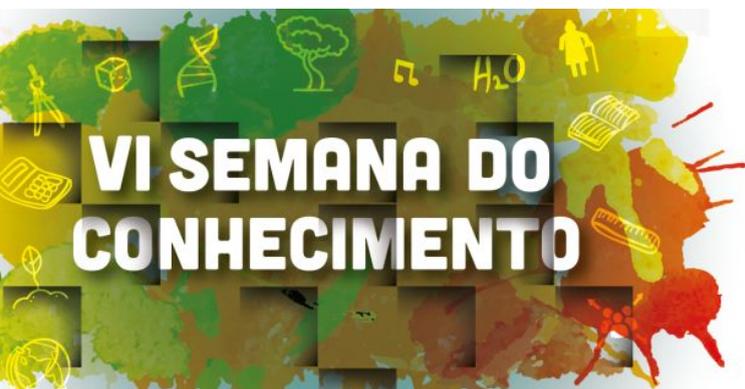
UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo.

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional visa promover a saúde e prevenção de doenças incentivando a população atendida a ter hábitos alimentares saudáveis, sendo uma estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional e Direito Humano à Alimentação Adequada. O Guia Alimentar da População Brasileira incentiva o consumo de alimentos minimamente processados ou in natura, e que eles sejam a base da alimentação (BRASIL, 2014). Desta forma, o Projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida proporciona isso, por intermédio dos acadêmicos que realizam atividades inovadoras e lúdicas relacionadas a alimentação que tem por objetivo estimular a inclusão e ingestão de alimentos adequados e saudáveis, favorecendo o bem-estar dos envolvidos.

DESENVOLVIMENTO:

As ações fazem parte do Projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida do curso de Nutrição através do PAIDEX, o público alvo trabalhado são 15 meninas de 14 a 15 anos. Sendo que, a adolescência é um estágio da vida caracterizada por diversas transformações, é o período de transição para a fase adulta (EISENSTETIN, 2005). Na infância, através da influência e dependência familiar, são adquiridos hábitos alimentares que na juventude são deixados de lado e a busca por autonomia leva os adolescentes a manifestar vontades próprias. Essas mudanças têm um impacto



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019

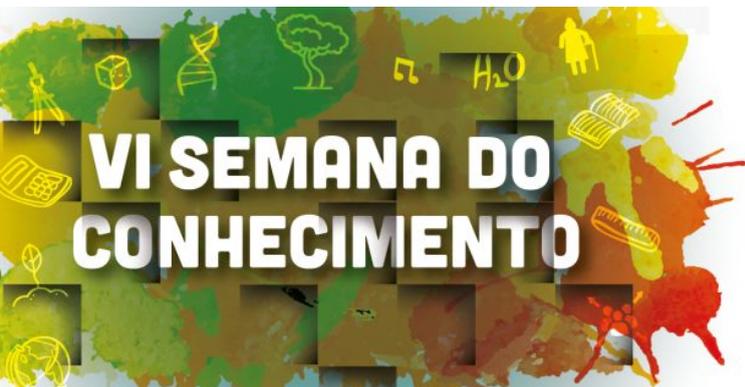


significativo no comportamento alimentar, onde a preferência por alimentos *in natura* é baixa e o consumo de alimentos com alto teor de gordura, açúcares e sódio é elevado. A alimentação adequada nesta etapa é de extrema importância, pois influencia no bem-estar e no desenvolvimento dos adolescentes. O consumo de frutas e hortaliças promove a saúde e previnem doenças, fornecendo vitaminas, minerais e fibras que o organismo necessita (FERREIRA, 2007). Levando essas informações em consideração, em um levantamento inicial com as adolescentes atendidas, verificou-se que as mesmas não tem hábitos alimentares saudáveis, sendo alto o consumo de salgadinhos, refrigerante, guloseimas e outros alimentos ultraprocessados. Algumas delas nunca haviam experimentado determinadas frutas como kiwi, manga, goiaba e hortaliças como couve e espinafre. Também foi observado que é comum o costume de pular refeições. Por isso, a educação nutricional tem grande repercussão e reflete nas escolhas alimentares, dessa forma são realizadas atividades relacionadas ao assunto, como jogos da memória e caixa misteriosa que envolvem o conhecimento frutas diferentes e rodas de conversas onde são abordados temas como distúrbios alimentares. Com isso, são feitas oficinas de culinária com preparações saudáveis utilizando verduras e hortaliças providas da própria horta da Fundação. Dentre as receitas executadas, as panquecas coloridas foram feitas utilizando couve e cenoura com o intuito de incentivar o consumo de alimentos *in natura*. As adolescentes demonstraram interesse e curiosidade na elaboração, porém no momento da degustação houve resistência de algumas que, por fim, acabaram experimentando e aprovando a novidade. Considera-se relevante o consumo de frutas e hortaliças na adolescência, sendo assim as oficinas de culinária são uma estratégia de inserir alimentos mais saudáveis estimulando hábitos alimentares adequados. Observou-se entusiasmo por parte das adolescentes nos preparos das receitas e muitas relataram mudanças na alimentação, o que demonstra que o Programa está sendo eficiente e importante, pois o objetivo principal que é promover qualidade de vida através da alimentação está sendo alcançado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Envolver-se no Projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida é uma oportunidade excepcional para a vida acadêmica e conseqüentemente para o currículo profissional, pois proporciona crescimento e capacitação que pode resultar em destaque no mercado de trabalho. Pois aquilo que é aprendido em aula pode ser colocado em prática, além de possibilitar maior envolvimento com a sociedade, reforçando princípios importantes para a formação de caráter, liderança, respeito e empatia.

REFERÊNCIAS



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



EISENSTETIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência & Saúde*. volume 2. nº 2. junho 2005

FERREIRA, Adriana; CHIARA, Vera Lucia; KUSCHNIR. Alimentação saudável na adolescência: consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes brasileiros. *Adolescência & Saúde*. volume 4. nº 2. abril 2007

BRASIL. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 210 p.

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

ANEXOS

Aqui poderá ser apresentada **somente UMA página com anexos** (figuras e/ou tabelas), se necessário.