

Trabalho apresentado no 24º CBCENF

Título: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM AUGUSTINÓPOLI: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Relatoria: Victor Martins Eleres
Matheus Siqueira Dantas
Oliver Batista Novais

Autores: Victoria Régia Figueredo da Silva
Sylla Figueredo da Silva
Beatriz Cardoso Roriz

Modalidade: Pôster

Área: Inovação das práticas de cuidado

Tipo: Relato de experiência

Resumo:

Introdução: A alimentação saudável configura a ingestão de um conjunto de alimentos que culminará na manutenção do bom funcionamento do organismo sem prejuízo de qualquer função fisiológica. Essa definição engloba a inserção de cada grupo nutritivo na dieta diária, a fim de evitar problemas de saúde associados a uma má alimentação. A realização da oficina de alimentação com estudantes da rede pública teve como intenção garantir estímulo ao desenvolvimento de hábitos saudáveis e acesso a informação de qualidade. Objetivo: Relatar a experiência do desenvolvimento de um projeto de extensão acerca da alimentação saudável em uma escola da rede pública de ensino localizada na cidade de Augustinópolis-TO. Metodologia: Trata-se de um relato de experiência descritivo sobre uma oficina realizada com os alunos do 9º ano do ensino fundamental e aplicada pelos acadêmicos de enfermagem e medicina da UNITINS. Resultados e Discussão: A oficina denominada “Alimentando Hábitos” discutiu com os alunos sobre a manutenção de uma alimentação mais saudável aplicada à realidade dos mesmos. Primeiramente, foi abordado o conceito de alimentação saudável partindo do ponto de vista dos alunos, estimulando a interação entre os participantes. Percebeu-se que muitos alunos já tinham conhecimento prévio sobre a temática. Logo após, foi apresentado um episódio da série brasileira “Irmão do Jorel” a fim de aproximar ainda mais os estudantes do assunto de uma forma lúdica. Dando seguimento à oficina, realizou-se uma dinâmica que utilizou pratos confeccionados com papelão e imagens de alimentos, onde os alunos, divididos em grupos, montaram pratos que eles considerassem saudáveis e pratos que considerassem saborosos. Ao final da dinâmica, os alunos explicaram aos demais suas escolhas de alimentos. Na parte final da oficina, foi aberto espaço para dúvidas dos alunos, que nesse momento eles já se mostravam mais confortáveis e curiosos a respeito da influência da alimentação em patologias como hipertensão arterial e diabetes. Conclusão: A partir da experiência desenvolvida foi possível verificar o interesse dos alunos pela temática da alimentação saudável, uma vez que a oficina teve retorno positivo em todos os momentos propostos. Também foi possível observar que ainda restam muitos questionamentos inexplorados entre os alunos, sobretudo a respeito de dos grupos nutritivos e patologias relacionadas à má ingestão alimentar, dessa forma justificando a realização de mais oficinas sobre o tema.