

# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



**Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:**

**Resumo**

**Relato de Caso**

**Educação Nutricional: um olhar diferenciado contribuindo com um estilo de vida saudável**

**AUTOR PRINCIPAL:** Verônica Machado

**CO-AUTORES:** Valéria Hartmann; Ana Luisa Sant'anna Alves

**ORIENTADOR:** Nair Luft

**UNIVERSIDADE:** Universidade de Passo Fundo

## **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos vivencia-se um aumento das doenças crônicas não transmissíveis e mudanças significativas no comportamento e no padrão alimentar da população do Brasil. Desta forma, a educação nutricional, vem a contribuir não apenas para a melhora no estado nutricional, mas também para uma melhor qualidade de vida.

Através de ações pedagógicas, a educação nutricional visa contribuir com a formação de indivíduos críticos e conscientes para escolhas alimentares saudáveis, respeitando padrões culturais, religiosos, étnicos, psicológicos, sociais e econômicos, bem como valorizando uma alimentação saudável.

Devido a isto, estudantes do curso de Nutrição da Universidade de Passo Fundo, através do Projeto Promovendo Saúde e Qualidade de Vida, realizam diversas atividades com a finalidade de promover hábitos alimentares saudáveis, colaborando com o desenvolvimento de multiplicadores de um estilo de vida saudável, da infância a terceira idade.

## **DESENVOLVIMENTO:**

A Associação Passofundense de Cegos (APACE), fundada em 1999, tem como objetivo a habilitação, reabilitação, educação, promoção da independência, com a busca por garantias, direitos de cegos, de pessoas com baixa visão de Passo Fundo e região. Atualmente possui 216 associados participando de várias atividades proporcionadas pela instituição. Desta forma, a APACE buscou desenvolver parcerias



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



com o curso de Nutrição da UPF e outros cursos, afim de oferecer melhores condições a seus associados.

Os estudantes do Curso Nutrição realizam atividades na Instituição, com o propósito de orientar e incentivar, associados e familiares, a ter hábitos mais saudáveis, através de métodos que despertem os outros sentidos (paladar, olfato, tato e audição), desenvolvendo métodos de higiene, segurança alimentar, alimentação consciente e, saudável.

Diante disso, foram realizadas diversas atividades de educação nutricional que de acordo com o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome (2012), é um campo de conhecimento, de prática contínua, permanente, transdisciplinar, autônoma e, voluntária de hábitos saudáveis. Durante as oficinas, rodas de conversas, debates, com a participação ativa dos associados e familiares, após a exposição do conteúdo, todos relataram suas experiências e práticas com a alimentação.

Em rodas de conversas, foram discutidos os temas: a importância de se beber água, os 10 passos da alimentação saudável, a importância do consumo das vitaminas e minerais para combater a obesidade, hipertensão, bem como diabetes, enfatizando como é importante ter hábitos saudáveis frente a estas doenças. Nestes momentos, todos os participantes expuseram suas dúvidas.

Nas oficinas, foram abordados: o guia alimentar da população brasileira, lavagem correta das mãos, higienização de frutas e hortaliças, bem como organização da geladeira. Na oportunidade, associados e familiares puderam ter acesso a informações sobre segurança alimentar, esclarecendo dúvidas e relatando seus hábitos pessoais. Também realizou-se um debate sobre leitura de rótulos de e a importância desta prática para a realização de escolhas certas na hora de adquirir alimentos industrializados.

Além disso, também foi realizada uma oficina prática sobre aproveitamento integral de alimentos, onde os participantes, após aula expositiva sobre como aproveitar talos, folhas e cascas, prepararam receitas conforme proposta da mesma. Esta oficina trouxe uma discussão importante sobre o desperdício de alimentos em um mundo onde milhares ainda morrem de fome, o que proporcionou uma nova forma de consumo.

Conforme Trecco, (2016 p.02) a educação nutricional busca auxiliar na adoção de hábitos de vida saudável com foco em alterações no comportamento alimentar, considerado um processo dinâmico, lento e contínuo. Desta forma, conforme relatos, foi observado que as atividades realizadas estão sendo incorporadas pelos participantes em seu cotidiano.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A realização destas ações proporcionou a inclusão dos associados e familiares em um processo de educação nutricional, diminuindo os danos que foram causados por uma alimentação desregulada. No decorrer dos encontros, foi possível observar



# V SEMANA DO CONHECIMENTO

**CONSTRUINDO CONHECIMENTOS  
PARA A REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES**

1 A 5 DE OUTUBRO DE 2018



resultados. Diante disso, as atividades do projeto, proporcionaram conhecimentos e experiências aos estudantes, bem como aos participantes, demonstrando a importância da UPF junto comunidade, que assim oportuniza uma formação diferenciada.

## REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

TRECCO, Sônia. Guia pratico de educação nutricional. 1.ed.Barueri. São Paulo. Manole. 2016.

**NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA ( para trabalhos de pesquisa):**

## ANEXOS