

# II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O PÚBLICO EM ESTÁGIO DE REABILITAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### HELLEN CRISTINA ALMEIDA DE MORAIS

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: hellencrismorais04@gmail.com

### LÍDIA RAYANE OLIVEIRA BRITO

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: lidiarayanebrito@gmail.com

### LUAN ALVES ROQUE

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: luanalves36903@gmail.com

### CHRISTIAN RODRIGUES DA SILVA

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: christianrodrigues856@gmail.com

### LEILANE MUNIZ CARLOS PINTO

Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: leilanemunizp@gmail.com

### MARÊSSA BARBOSA MARTINS

Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail:maressamartins@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

Divulgada amplamente na mídia, o conhecimento científico estabelece nexos complexos entre hábitos de vida e o desenvolvimento de fatores de risco, que condicionam agravos à saúde. Entre esses fatores, sobressaem a alimentação inadequada (causando, principalmente a obesidade), o sedentarismo, situações de estresse emocional, entre outros. O reflexo dessas condições resulta, em termos epidemiológicos, no desenvolvimento das principais patologias associadas às situações de risco citadas acima (MAFFACCIOLLI, LOPES, 2005). Em vista disso, nós, alunos do curso de Nutrição, nos atentamos à necessidade de ressaltar os benefícios da alimentação saudável para a manutenção da saúde e melhora da qualidade de vida dos indivíduos. Apresentar um relato de experiência sobre o desenvolvimento de uma atividade de educação alimentar e nutricional em pacientes de uma clínica de reabilitação. A ação supracitada foi realizada em 14 e 15 de fevereiro na Universidade Católica de Quixadá, que contou com a presença dos discentes e docentes do curso de Nutrição. Como plateia alguns alunos do curso de Fisioterapia, idosos que participam de ações na instituição e seus acompanhantes. Foi realizada a dinâmica "Como montar um prato saudável?" com cerca de 8 a 10 idosos e 2 acompanhantes. Foram utilizados como recursos, um "prato" feito em cartolina, figuras de alimentos e um painel. Os idosos iam sendo questionados acerca de suas escolhas alimentares e quais combinações de alimentos lhe agradavam, os discentes iam preenchendo o prato com os alimentos, formando assim a refeição. Posteriormente os discentes explicaram aos idosos como seria a montagem ideal do prato e trouxeram orientações nutricionais e os malefícios de alguns alimentos. Por fim, foi aberto uma roda de conversa e os participantes puderam compartilhar seus questionamentos acerca da alimentação. A Aprendizagem baseada em ações extensionistas demandou a elaboração de uma atividade prática. Desse modo foram desenvolvidas habilidades socioemocionais com o público, como a proatividade e a colaboração entre os membros da equipe. Durante a aplicação da prática, os idosos e seus

## II SEMINÁRIO DE AÇÕES EXTENSIONISTAS

acompanhantes se mostraram bastante envolvidos com a dinâmica, mostrando grande participação e aceitabilidade, realizaram também muitos questionamentos relacionados às crenças presentes sobre os alimentos desde sua infância, sendo esses, tabus que foram repassados de geração em geração. Após a ação foi possível observar que os adultos ali presentes conseguiram captar o conhecimento repassados e todos conscientizaram-se sobre a importância de reeducar a sua alimentação tendo em vista a melhoria de sua saúde e a eficácia do processo de reabilitação que estavam passando naquele momento. Para nós alunos de nutrição foi possível perceber que a prática nos levou a estudos mais aprofundados acerca da área e a melhoria de comunicação, como também a pesquisa nos mostrou resultados esperados que se mostram satisfatórios. Sabe-se que a alimentação influencia diretamente a saúde dos indivíduos. Uma alimentação adequada e saudável previne aparecimento de diversas doenças, como diabetes, obesidade, hipertensão arterial e alguns tipos de cânceres e pode auxiliar no tratamento de doenças já instaladas.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável. Orientação Alimentar.