

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA**

### **Autor(res)**

Bárbara Grassi Prado  
Amanda Regina De Souza Marini  
Thaís Facuri Leirinha Fernandes  
Augusto José Ferreira Rosa  
Lucas De Azevedo Lazzarotti  
Lorena Silva Freire

### **Categoria do Trabalho**

6

### **Instituição**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDONÓPOLIS - UFR

### **Introdução**

A prevalência de obesidade infantil é crescente no Brasil e está intimamente relacionada ao consumo de alimentos com alta densidade energética, ao nível de processamento dos alimentos, ao sedentarismo e ao excessivo uso de equipamentos eletrônicos. Portanto, informações sobre a temática podem gerar conhecimento e tomadas de decisão a cerca da sua própria saúde, favorecendo escolhas mais saudáveis, refletidas na qualidade de vida das pessoas.

### **Objetivo**

Realizar educação alimentar e nutricional sobre o consumo de alimentos in natura em detrimento dos ultraprocessados para estudantes de uma escola para deficientes visuais em Rondonópolis-MT.

### **Material e Métodos**

Trata-se de uma atividade de educação em saúde em uma escola para deficientes visuais de Rondonópolis-MT, com estudantes de 4 a 12 anos, realizada em novembro de 2023, por graduandos do 4º semestre do curso de medicina, no módulo de Interação Comunitária IV. Foi realizada uma dinâmica que forneceu aos alunos alimentos in natura, processados e ultraprocessados e suas respectivas quantidades de sódio/sal e açúcar. Dessa forma, as crianças puderam relacionar o nível de processamento dos alimentos apresentados com o risco oferecido à saúde e a má qualidade nutricional.

### **Resultados e Discussão**

Realizou-se uma introdução acerca da alimentação balanceada e nutritiva, destacando a importância do consumo de alimentos naturais. Em seguida, os nove estudantes foram divididos em trios e foram fornecidos os três tipos de alimentos: in natura, processados e ultraprocessados. Simultaneamente, disponibilizou-se a quantidade de sódio/sal e de açúcar presente nesses alimentos, além de disponibilizar a quantidade diária recomendada pela

# II JORNADA DE

*Saúde e Qualidade de Vida de Rondonópolis*

LONGEVIDADE & BEM-ESTAR

Organização Mundial da Saúde, possibilitando que as crianças identificassem e relacionassem essas quantidades com os possíveis malefícios à saúde. Ademais, solicitou-se que os alunos posicionassem os alimentos sobre uma carinha condizente (feliz, apática ou triste) com o nível de processamento dos alimentos, a fim de solidificar o conteúdo de forma didática.

## **Conclusão**

A educação alimentar e nutricional emerge como ferramenta fundamental para a autonomia do indivíduo, no que diz respeito à sua condição de sujeito de direitos e autor de sua trajetória de saúde e doença. Nesse viés, a ação realizada fortaleceu a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, incentivando a redução do consumo de ultraprocessados e valorizando os alimentos naturais na dieta.

## **Referências**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.