7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
07 a 09 de setembro de 2016

Ações Educativas de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças em um Colégio de Aplicação em Viçosa, Minas Gerais

AUTORES: Pedro Faillace Thiesen (Autor), Géssyca Corzino Medina (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: Hábitos alimentares, prevenção de doenças, adolescência

RESUMO:
A adolescência é uma fase na qual resulta todo o processo de maturação biopsicossocial do indivíduo. Fase que ocorrem mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, afetando a ingestão de nutrientes, visto que as práticas alimentares inadequadas são cada vez mais frequentes entre adolescentes. Visando contribuir para melhor entendimento e de reeducação alimentar entre os adolescentes, o projeto Atendimento Nutricional a Adolescentes de um Colégio de Aplicação: Ações Educativas de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças atua fortalecendo o caráter promocional, contemplando o diagnóstico e a intervenção mediante Ações Educativas de promoção da alimentação saudável. Projeto registrado no RAEX/UFV (PRJ-165/2013). Por meio de um questionário semi-estruturado os alunos do 1º Ano, respondem perguntas referentes a hábitos alimentares e prática de atividade física. Após analise de dados, selecionam-se informações relevantes para confecção de murais expositivos, fixados no pátio do colégio, atingindo a toda comunidade escolar. Mediante a verificação do alto consumo de alimentos industrializados, como: embutidos, salgadinhos, refrigerantes, doces; e a resistência ao consumo de frutas, vegetais e legumes, além da baixa ingestão hídrica e a omissão a algumas refeições, alguns temas abordados para exposição foram elaborados: “Você sabe o que acontece quando você toma refrigerante?”, “Diferença entre Diet x Light x Zero”, “Água: 5 motivos para bebê-la”; “Os efeitos do Açúcar”; “O Sódio que você não vê”; “Como entender o rótulo de alimentos”; “Suco, Néctar e refresco, você sabe a diferença?”; Importância do café da manhã”; “Nem tudo é o que parece”; “Nutrição para o Cérebro”, entre outros. Com esse trabalho conseguimos atingir a comunidade escolar, de forma a instigar e fazer com que os estudantes prestem mais atenção no que estão consumindo e realizar escolhas saudáveis quando o assunto for alimentação.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Viçosa

ISBN: 978-85-93416-00-2