Vida Saudável

AUTORES: Iasmin Silva Campos (Autor), Danielle Souza Silva (Autor), Mariana Lívia Sevirino Avelar (Autor), Beatriz Garcia de Toledo (Autor), Nathale Rodrigues Pinheiro (Autor), Tiago Domingos Mouzinho Barbosa (Autor), Patrick Endlich (Autor), Vânia Almeida (Autor), Ernani Aloysio Amaral (Autor), Ana Cândida Araújo e Silva (Autor), Lizia Colares Vilela (Autor), Roberta Barbizan Petinari (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: alimentação equilibrada, sedentarismo e higiene

RESUMO:
A sociedade contemporânea vem alterando o seu estilo de vida rapidamente, passando de uma vida ativa e com consumo de alimentos nutritivos para uma vida sedentária associada à ingesta de alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional. Como consequência dessas mudanças, o número de desordens metabólicas associadas ao estilo de vida, tais quais diabetes Mellitus, hipertensão e obesidade vem aumentando de forma alarmante. Ademais, estes novos hábitos apresentam maior incidência em pessoas de baixo poder aquisitivo e agrava-se com o início nas primeiras fases da vida. Sendo assim, o vigente projeto tem por objetivo melhorar a educação em saúde de crianças em fase escolar para o estabelecimento de práticas de vida saudáveis e visa, ainda, garantir a reeducação alimentar dos envolvidos bem como dos seus respectivos núcleos familiares. Durante visitas quinzenais à escola participante, foram desenvolvidas atividades lúdicas educativas como brincadeiras esportivas; quebra-cabeças; jogo da memória; palestras e dinâmicas. A partir dessas atividades, temas sobre importância da atividade física, higiene das mãos e sua importância; receitas baratas e saudáveis; seleção de alimentos nas refeições foram desenvolvidos e discutidos. O resultado do trabalho vem sendo notório, visto que as crianças sempre buscam contar o que mudaram em casa e nos seus hábitos. Tornaram-se mais ativas e menos resistentes para experimentar alimentos diferentes, saudáveis e que fazem parte de sua realidade financeira e social. Reforçam o que aprenderam praticando várias vezes e contextualizando com conhecimentos prévios. Essa didática lúdica e convidativa prende a atenção da criança e fomenta a construção do seu conhecimento através do questionamento, o que permite a criação de sua própria maneira de pensar e também aplicar o que aprendeu de forma correta, divertida e efetiva.

Instituição de Ensino: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri

ISBN: 978-85-93416-00-2