

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM UM GRUPO DE MULHERES DO CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE REALEZA-PARANÁ

Aline ComparinBianqui¹

Ana Claudia Jochem²

Andressa Damim³

Gabriella Aparecida Vieira⁴

Lidiane Silva Santos⁵

Jackson Cacciamani⁶

Amélia Dreyer Machado⁷

As ações aqui relatadas fizeram parte do projeto de Extensão “Atuação Interdisciplinar na Atenção Primária à Saúde–2015/2016”. Em parceria com o Centro de Assistência Psicossocial/(CAPS), foram programadas atividades com um grupo de onze mulheres que objetivou desenvolver ações de educação alimentar e nutricional. Foram realizadas oficinas culinárias, acompanhamento do estado nutricional, atividade física e conversa com a área da psicologia.

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Voluntária de Extensão. alinec.bianqui@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Voluntária de Extensão. clauuj@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Bolsista de Extensão; andressa_damim@hotmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Voluntária de Extensão. gabriella11.04vieira@gmail.com

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Voluntária de Extensão. frutosdocorpo@outlook.com

⁶ Docente do Curso de Química da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Professor Colaborador do Projeto de Extensão. jcacciamani@gmail.com

⁷ Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. Coordenadora do Projeto de Extensão. ameliadreyer.machado@gmail.com

Aconteceram de 01/04 a 01/07/2016, nos Laboratórios de Técnica Dietética/ (LTD) e Avaliação Nutricional da UFFS *Campus Realeza*, às sextas-feiras à tarde. A cada encontro, inicialmente ocorria uma conversa e na sequência eram distribuídas as receitas, que as participantes preparavam com a supervisão das acadêmicas. Na sequência, antes da degustação, cada grupo apresentava seu prato e o modo de preparo. Para finalizar organizava-se uma Roda de Conversa para avaliação da atividade desenvolvida. O acompanhamento do estado nutricional foi realizado quinzenalmente, através do Índice de Massa Corporal (IMC). Para tanto, foram coletados os dados de idade/(anos), estatura/(metros) e peso/(Kg). No primeiro encontro, realizou-se uma dinâmica de apresentação das participantes, seguida do reconhecimento das instalações do LTD. O segundo teve como foco o aproveitamento integral de alimentos, disponibilizados por uma das participantes, por se tratar de produção domiciliar, sem a utilização de agrotóxicos. Já no terceiro, realizou-se a primeira avaliação do estado nutricional. Os demais encontros abordaram os temas: benefícios dos alimentos integrais, substituição do açúcar refinado; como organizar a geladeira; preparações doces com baixo teor de carboidratos; riscos e benefícios na utilização dos diferentes tipos de panelas e utensílios; leitura de rótulos de alimentos e tipos de embalagens; receitas com pouco sal; temperos naturais; outras áreas da fome: onde foram discutidos os aspectos psicológicos da fome; o movimento em nossas vidas: com a presença de um professor de educação física. Ao longo do período, percebeu-se um grande interesse das participantes pelas atividades realizadas, evidenciado pela frequência. A totalidade das participantes/(11), apresentaram excesso de peso. Dessas, 6 estiveram presentes em todas as pesagens e, em conjunto perderam 9 Kg ao longo dos 3 meses. No último encontro aplicou-se um questionário de avaliação em relação a alguns aspectos da atividade oferecida, onde as participantes podiam classificar o aspecto em ótimo, bom, regular, ruim ou péssimo. Foram avaliados onze aspectos e destes nenhum recebeu classificação inferior a “bom” e três aspectos chamaram mais atenção por terem sido classificados como ótimo por todas as participantes (atividades propostas, dinâmicas sugeridas e quanto à influencia das atividades na vida das participantes). No questionário também havia um espaço para relatos de forma livre e descritiva sobre o que acharam das atividades. Após tabulação das respostas verificou-se uma avaliação bastante positiva, pois a maioria relatou melhora e estímulo para realização de atividades físicas e mudança de hábitos alimentares, além de relatos de melhora em relação à depressão e também interesse em dar continuidade às atividades. As acadêmicas relataram que tiveram um grande aprendizado, pois, a partir do entendimento da realidade do grupo, puderam planejar e realizar ações de Educação Alimentar e Nutricional.

Palavras-chave: Extensão Comunitária. Educação Alimentar e Nutricional. Promoção da Saúde.