



MATERIAL EDUCATIVO SOBRE LIPÍDIOS DESENVOLVIDO POR EXTENSIONISTAS NA ÁREA DE NUTRIÇÃO CLÍNICA AMBULATORIAL

Mateus Antonio Biancatto ¹
Bruna Aparecida Ribeiro Rel ¹
Eslen Giovana da Silva Cordeiro ¹
Andressa Tubaretta Brugalli ¹
Késia Zanuzo ²
Márcia Fernandes Nishiyama ³
Eloá Angélica Koehnlein ³

Extensão ⁴

Resumo: A influência dos ácidos graxos ingeridos, sobre os fatores de risco das doenças cardiovasculares e sobre as concentrações plasmáticas de lipídios e lipoproteínas, tem sido amplamente demonstrada em diversos estudos experimentais e populacionais. A adesão às mudanças nos hábitos alimentares é facilitada quando há um melhor entendimento das informações. Assim, materiais educativos visando a promoção da saúde são excelentes ferramentas tanto para o atendimento individual como em grupo. Este trabalho teve como objetivo descrever o processo de elaboração de um material educativo sobre lipídios para utilização nas atividades da clínica-escola de nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). A partir do número considerável de demandas de atividades de educação alimentar e nutricional e dos atendimentos nutricionais individuais, notou-se a necessidade de desenvolvimento de um material que ilustrasse a quantidade de lipídios presentes em alimentos comumente consumidos pela população. Foi construído um painel em placa de isopor com as embalagens de alimentos frequentemente consumidos por boa parte da sociedade contemporânea. No painel foi demonstrada a quantidade de lipídios de forma numérica, em gramas (g) e,

¹ Acadêmicos do Curso de Nutrição da UFFS Campus Realeza, voluntários do projeto de extensão de demanda espontânea, E-mail: biancattomateus@gmail.com, brunarel6@gmail.com, eslengeovana01@gmail.com, andressabrugalli@gmail.com

² Nutricionista Responsável Técnica da Clínica-escola de Nutrição da UFFS Campus Realeza E-mail: kesiazanuzo@gmail.com

³ Docentes do Curso de Nutrição da UFFS Campus Realeza, E-mail: marcia.nishiyama@uffs.edu.br, eloa.koehnlein@uffs.edu.br

⁴ Formato: Comunicação oral



também de maneira representativa por meio da utilização de gel de cabelo amarelo acondicionado em tubo de ensaio de plástico. O gel foi mensurado de acordo com o quantitativo de lipídios que as porções habitualmente consumidas dos alimentos selecionados possuíam. A quantidade de lipídios foi estimada a partir da informação nutricional presente nos rótulos dos alimentos e tabelas de composição dos alimentos. Foram selecionados 13 alimentos, sendo respectivamente em ordem decrescente de teor de lipídios: pastel frito de carne bovina (1 unidade média/20,2 g de lipídios); pizza de calabresa (1 fatia média/13g), salsicha (2 unidades/9,9g), salgadinho tipo batata frita (1 xícara de chá/9,4g), wafer de chocolate (5 unidades/8,7g), chocolate branco (4 tabletes/8,2g), bombom com recheio de creme de amendoim (1 unidade/ 6,3g), creme de avelã (1 colher de sopa/6,3g), sobremesa láctea sabor chocolate (1 unidade comercial/6g), bolinho de chocolate (1 unidade comercial/5,7g), salgadinho de milho assado (2 xícaras de chá/5,6g), biscoito recheado (3 unidades/5,2g) e pipoca de micro-ondas sabor natural (1 xícara de chá/4,6g). Assim o material educativo buscou primeiramente causar impacto, e posteriormente conscientizar através de uma assimilação induzida pela representatividade do que seria o volume e a quantidade de lipídios que os determinados alimentos possuem. Destaca-se a importância de estratégias de educação nutricional em diferentes formatos, a fim de contribuir para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e melhora da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Gorduras. Promoção de saúde. Atendimento nutricional. Educação nutricional.