

RELATO DE EXPERIÊNCIA: FERRAMENTA DESENVOLVIDA DURANTE O ESTÁGIO REMOTO DE NUTRIÇÃO EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

Congresso Brasileiro Online em Saúde e Alimentos, 8ª edição, de 14/06/2021 a 16/06/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-37-1

SANTOS; Milena dos ¹, RESENDE; Layane Ribeiro ², BARBOSA; Luisa Carla Santos ³

RESUMO

Diversas são as estratégias para promoção e prevenção de saúde, incluindo a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que surge para impulsionar os hábitos alimentares adequados, além de ser uma ação estratégica para a obtenção da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Os profissionais atuantes nesta área devem sempre inovar as estratégias educacionais, tornando-as mais lúdicas e participativas, visando resultados duradouros e eficazes na prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais. Diante disso, e da alta prevalência encontrada em estudos atuais sobre o crescimento constante dos transtornos alimentares (TAs), produzimos uma ferramenta para auxiliar em todos os aspectos relacionados a essas patologias. Os TAs são conhecidos como doenças comportamentais relacionadas à imagem corporal e nas últimas décadas vem crescendo bastante e atingindo diferentes âmbitos ao ponto de ser admitido como um dos principais problemas de saúde pública. Diversos são os fatores que influenciam e determinam o desenvolvimento da imagem corporal, e, portanto, a predisposição a transtornos alimentares, mas dentre as principais causas podemos destacar a influência da mídia. Pensando nisso, e sabendo que a internet ocupa boa parte da vida dos indivíduos, decidimos usá-la a nosso favor, criando um site que é uma ferramenta nutricional de alto alcance, baixo custo, e que pode ressignificar o simples “navegar na internet”. O nome do site é “sem DIETA, (cons)CIÊNCIA”. Consciência por se tratar de um transtorno mental, e o CIÊNCIA em maiúsculo porque nutrição é uma ciência. O “Sem DIETA” justifica-se porque a EAN nos transtornos alimentares não se restringe apenas a orientações sobre alimentação saudável, mas é necessário técnicas de aconselhamento nutricional onde se trabalha a desconstrução de crenças inadequadas e o incentivo para restabelecer a adequada relação com o alimento e com o seu corpo, por isso o site contém um conteúdo simples e empático. Dividido em tópicos, o site possui vários elementos que visam auxiliar portadores de TA's, familiares e amigos na prevenção e tratamento desses transtornos, encontrando material de apoio e autoaceitação. Abordamos o que são transtornos alimentares e os mais típicos e respondemos as perguntas mais frequentes acerca do tema. Possuímos um blog, onde postamos textos educativos referentes a comportamento alimentar, além disso, publicamos frases de autoaceitação para inspirar e motivar. Há uma sessão de downloads com ferramentas para auxiliar os portadores de TA's,

¹ Estudante de Nutrição pela Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, milenaespetinho@gmail.com

² Estudante de Nutrição pela Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, layanerr@hotmail.com

³ Nutricionista pela Universidade Tiradentes - Pós-graduada em Nutrição Funcional e Fitoterapia pel Faculdade Inspirar - Docente do colegiado de Nutrição da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, luisabarbosanutricionista@outlook.com

e também possuímos uma área destinada a quem desejar enviar mensagens de elogios, críticas ou pedidos de ajuda. Concluimos com esta criação e com todas as pesquisas que a nortearam que a atenção aos portadores de transtornos alimentares é extremamente essencial porquanto pode causar problemas graves, e a EAN utilizando-se do meio digital é uma excelente estratégia, pois ensinar este grupo a ter uma boa relação consigo mesmo, com o seu corpo, com o alimento e com as pessoas ao seu redor é o processo terapêutico mais eficaz.

PALAVRAS-CHAVE: Consciência, Dieta, Educação alimentar e nutricional, Nutrição, Transtorno alimentar

¹ Estudante de Nutrição pela Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, milenaespetinho@gmail.com

² Estudante de Nutrição pela Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, layanerr@hotmail.com

³ Nutricionista pela Universidade Tiradentes - Pós-graduada em Nutrição Funcional e Fitoterapia pela Faculdade Inspirar - Docente do colegiado de Nutrição da Faculdade Dom Luiz de Orleans e Bragança, luisabarbosanutricionista@outlook.com