01 a 03 de Novembro de 2021

# GRUPO MULTIDISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ONLINE E SUA ABORDAGEM METODOLÓGICA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

**MILANE; Nayara Cristina [1], MARTINS; Aline Gomes Bonawitz [2]**

**RESUMO**

O excesso de peso é algo preocupante, os números relacionados apresentam crescimento constante. Estima-se que a cada 4 pessoas maiores de 18 anos, 1 apresenta obesidade (PNS, 2019). Nesse contexto, é imprescindível a orientação da população em assuntos relacionados a alimentação e nutrição, principalmente no contexto da pandemia da Covid-19, onde alguns serviços tiveram seu acesso restrito a fim de minimizar a transmissão do vírus. Portanto, foi criado no município de Ponta Grossa-PR, pelas residentes multiprofissionais em saúde coletiva, um grupo de reeducação alimentar online, uma vez que a demanda é grande, e devido ao cenário da pandemia essa foi uma das formas encontradas para fazer educação nutricional. O objetivo do grupo foi melhorar a qualidade de vida dos participantes através da mudança de hábitos, estimulados através de encontros semanais abordando assuntos como consumo de frutas, hortaliças, água, planejamento alimentar, leitura de rótulos, mitos da alimentação e funcionamento intestinal. Levando em consideração essa modalidade de grupo, é importante atentar para a metodologia utilizada, uma vez que é necessário criar vínculo com os participantes à distância. Sendo assim, o objetivo do presente relato é comparar as metodologias utilizadas no desenvolvimento de um grupo de reeducação alimentar. Foram realizadas duas edições, a primeira com 5 encontros, que iniciou em 05 de Junho e encerrou em 06 de Julho, e o segundo com 8 encontros, tendo início em 03 de Agosto e previsão de término em 14 de Dezembro de 2020. Os encontros aconteceram todas às segundas-feiras. No primeiro grupo era postado um vídeo de determinado tema e as nutricionistas ficavam a disposição para tirar dúvidas, porém a interação dos mesmos era baixa. A partir dessa percepção a estratégia adotada foi a realização de transmissões on-line a cada 15 dias e a postagem de vídeos nesse intervalo. Foi estabelecido que a presença seria computada mediante a interação do participante com o vídeo por meio de comentários e curtidas. Também estabeleceu que seria permitido até três faltas, senão ocorreria o desligamento. A partir da adoção dessa estratégia, verificou aumento significativo na interação e troca de saberes entre profissionais e participantes. Outra ferramenta adotada no segundo grupo foi o diário dos desafios, onde os participantes recebiam um desafio semanalmente e deveriam escrever quais eram suas dificuldades, facilidades e sentimentos relacionados. Isso auxiliou na interação e ajudou os profissionais a entenderem como o processo estava ocorrendo individualmente. Além disso, após a realização do primeiro grupo

[1] Fundação Municipal de Saúde de Ponta Grossa, nayaramilanenutri@gmail.com
[2] Fundação Municipal de Saúde de Ponta Grossa, bonawitzaline@gmail.com

percebeu-se a necessidade do auxílio de psicólogas e educadores físicos, os quais foram inseridos na segunda edição, o que aumentou o suporte no esclarecimento de dúvidas no decorrer dos encontros. Os educadores físicos auxiliam no incentivo da prática de atividade física, com orientações individuais e prática presencial de exercícios físicos, como pilates, dança e funcional. Conclui que o planejamento e a escolha da metodologia adequada é fundamental para o andamento e sucesso na realização de grupos on-line, uma vez que a interação presencial fica comprometida, necessitando diferentes abordagens para garantir a participação e bom desempenho dos envolvidos.

**PALAVRAS-CHAVE**: Comportamento alimentar, Qualidade de vida, COVID-19, Apoio Nutricional

[1] Fundação Municipal de Saúde de Ponta Grossa, nayaramilanenutri@gmail.com
[2] Fundação Municipal de Saúde de Ponta Grossa, bonawitzaline@gmail.com