01 a 03 de Novembro de 2021

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UNIVERSIDADE PÚBLICA DA REGIÃO NORTE DO BRASIL EM TEMPOS DE COVID-19.

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

MOREIRA; João Victor Batista [1], MOREIRA; Renata Andrade de Medeiros [2]

RESUMO

Introdução: A saúde dos universitários é importante no processo de aprendizagem, e o ambiente da universidade por vezes proporciona exaustão física e psicológica. As universidades federais possuem elevada prevalência de alunos em vulnerabilidade socioeconômica, que foram intensificadas com a pandemia do COVID-19, aumentando a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional que possibilitem orientações quanto a nutrição adequada e receitas saudáveis e acessíveis permitindo a adoção de alimentação mais saudável. **Objetivos:** Desenvolver material de educação alimentar e nutricional e receitas saudáveis para o Programa Mais Vida da Universidade Federal do Tocantins durante o período de isolamento social. **Descrição da Experiência:** O Programa Mais Vida foi criado em 2018 para a fim de contemplar estratégias de prevenção e enfrentamento da saúde mental da comunidade acadêmica e ofertar práticas que valorizem a qualidade de vida e o bem-estar social, por meio de ações multiprofissionais. Durante o isolamento social devido a pandemia do COVID-19 o programa passou a repensar suas ações para atender as necessidades oriundas das mudanças ocorridas no contexto de vida da comunidade acadêmica e em especial os discentes. Diante disso, foi criado o projeto de Educação Alimentar e Nutricional com produção de *cards* informativos para publicação no Instagram do Programa, o qual faço parte da equipe. Em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Palmas-TO, desde maio de 2020 estamos desenvolvendo semanalmente conteúdos na ferramenta digital. **Resultados:** As publicações buscam orientar quanto a promoção da alimentação saudável e adequada potencializando a autonomia e o senso crítico a respeito da alimentação, e estimulando a prática culinária, principalmente de alimentos regionais. Dentre os temas abordados destaca-se: alimentação saudável, boas práticas na manipulação de alimentos, fortalecimento dos cuidados do coronavírus, escolha e compras de alimentos, aproveitamento integral dos alimentos, lixo orgânico, preparações alimentares saudáveis. Nas receitas, procuramos que sejam práticas e saudáveis com alimentos regionais e atendam os públicos diversos (vegetarianos, veganos, diabéticos, etc). Todos os *cards* são embasados em materiais publicados por organizações de saúde e universidades disponíveis on-line no formato de livros, e-books e cartilhas, sendo o Guia Alimentar para a População Brasileira uma das principais referências. Para atender o público-alvo observamos os comentários e *feedback*s das postagens, e verificamos que atende a uma parcela da comunidade acadêmica. Porém, existem algumas

[1] Universidade Federal do Tocantins, joaovictormoreira832@gmail.com
[2] Universidade Federal do Tocantins, renatamoreira@mail.uft.edu.br

necessidades de avanços, como aumentar o número de seguidores no Instagram, o alcance e interação das pessoas com as postagens. Diante disso, estamos buscando estratégias, como uso de enquetes, *stories* e repostagem de *posts*. A experiência de fazer parte do processo de produção dessas publicações, desde a discussão de ideias sobre os temas, a forma de abordar, escolher as receitas e produzir os *cards* tem sido um trabalho satisfatório, que tem agregado positivamente na minha construção como profissional. **Conclusão:** A Segurança Alimentar e Nutricional e Educação Alimentar e Nutricional são relevantes para ações de saúde física e mental. Diante das consequências do COVID-19, faz-se necessário o desenvolvimento de condutas que auxiliem na saúde física e mental da população acadêmica, com base em suas demandas e seus aspectos biopsicossociais.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, Educação em Saúde, Práticas Alimentares, Segurança Alimentar e Nutricional, Saúde Mental.

[1] Universidade Federal do Tocantins, joaovictormoreira832@gmail.com
[2] Universidade Federal do Tocantins, renatamoreira@mail.uft.edu.br