II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

PRÁTICA DE ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COM BASE NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

PENSADOR; Leticia Estefany Santana [1], DINIZ; Amanda Cristina Tompson [2], NEGRÃO; Kamila Mendes de Oliveira [3], DIAS; Brênelly Emanuelli Alexandre [4], SOBRINHO; Carla Thayene dos santos [5], CARVALHO; Juliana Vieira [6], JUNIOR; Raimundo Bentes de Almeida [7], SILVA; Saulo Vinícius Viana Santos [8], COSTA; Tahiza Pereira [9], SOUZA; Joyce Gama [10]

RESUMO

Introdução: O Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento de apoio e incentivo às práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, enunciando de forma clara e objetiva recomendações gerais para a melhoria da qualidade de vida. Objetivo: Promover o conhecimento acerca de escolhas alimentares saudáveis com base no Guia Alimentar para a População Brasileira. Método: Estudo descritivo, na modalidade relato de experiência, realizado no período de 12 a 14 de novembro de 2019, com residentes de um bairro periférico do município de Belém-Pará. A ação foi desenvolvida por acadêmicos da faculdade de nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA) e Nutricionistas da Fundação Municipal de Alimentação Escolar (FMAE), em parceria com o programa "Prefeitura no Bairro" que é realizado anualmente. A dinâmica desenvolvida baseou-se nos conceitos de alimento in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados, presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Inicialmente, os participantes fizeram a montagem de um prato com os alimentos conforme o seu maior consumo, seguido da sua distribuição em um painel confeccionado de acordo com os grupos alimentares. Por fim, foi realizado um diálogo com base no Guia Alimentar sobre os grupos alimentares e a importância de escolhas saudáveis. Resultados: Verificou-se que a maioria dos participantes da ação tinham escolhas alimentares inadequadas e não detinham conhecimento prévio sobre as diferenças dos grupos alimentares. Contudo, foi possível observar um grande interesse pelo público acerca da temática conforme seguia-se as orientações e recomendações dos acadêmicos. Considerações finais: Pode-se inferir que de acordo com as orientações e recomendações realizadas para os participantes, agregou-se de forma significativa sobre a importância de escolhas saudáveis para a qualidade de vida e prevenção de doenças. Diante disso, ressalta-se que todas medidas que visem a promoção de saúde por meio de educação alimentar nutricional devam ser cada vez mais incentivadas.

PALAVRAS-CHAVE: Educação em saúde, Guias alimentares, Qualidade de vida.

[1] UFPA, leticiaestefany17@hotmail.com
[2] UFPA, amandatompsond@gmail.com
[3] UFPA, kamila_mendeso@hotmail.com
[4] UFPA, brenellya@gmail.com
[5] UFPA, carla.thayene27@gmail.com
[6] UFPA, julianavieira-22@hotmail.com
[7] UFPA, rjuubs@gmail.com
[8] UFPA, saulovinicius1998@gmail.comsaulovinicius1998@gmail.com
[9] UFPA, tahizacosta12@gmail.com
[10] UFPA, joycegama7060@gmail.com

[1] UFPA, leticiaestefany17@hotmail.com
[2] UFPA, amandatompsond@gmail.com
[3] UFPA, kamila_mendeso@hotmail.com
[4] UFPA, brenellya@gmail.com
[5] UFPA, carla.thayene27@gmail.com
[6] UFPA, julianavieira-22@hotmail.com
[7] UFPA, rjuubs@gmail.com
[8] UFPA, saulovinicius1998@gmail.comsaulovinicius1998@gmail.com
[9] UFPA, tahizacosta12@gmail.com
[10] UFPA, joycegama7060@gmail.com