



# Simpósio de Integração Acadêmica

## “Ciências Básicas para o Desenvolvimento Sustentável”

SIA UFV 2023



### INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM

Paula Nepomuceno Costa - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - paula.n.costa@ufv.br  
Ana Flávia Damiao Silva - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - ana.silva46@ufv.br  
Leandra do Prado Nunes - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - leandra.nunes@ufv.br  
Sthefanie Caroline Pereira da Silva Freitas - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - sthefanie.freitas@ufv.br  
Tamara Martins Arcanjo - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - tamara.arcanjo@ufv.br  
Taíssa Giovanna da Cunha Reis - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - taissa.reis@ufv.br  
Natalia Gonçalves Ribeiro - Departamento de Medicina e Enfermagem - UFV - natalia.g.ribeiro@ufv.br

Categoria do trabalho: Extensão

Palavras-chave: Alimentação saudável, Enfermagem, Promoção da saúde

#### Introdução

Uma alimentação saudável desempenha um papel crucial na prevenção de diversas formas de má nutrição e doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC) e câncer. É importante destacar que uma alimentação inadequada e a falta de atividade física são os principais fatores de risco globais para a saúde. É fundamental garantir que a ingestão calórica não exceda o gasto energético, evitando assim o ganho de peso indesejado. Além disso, é recomendável reduzir o consumo de gorduras saturadas e gorduras trans industriais, optando por gorduras insaturadas mais saudáveis. É essencial ter consciência do consumo diário de açúcar e sal, fazendo escolhas conscientes nesses aspectos. No Dia do Trabalhador, celebrado em 1º de maio de 2023, na Universidade Federal de Viçosa, os estudantes matriculados na disciplina de Habilidades em Enfermagem 1 do curso de Enfermagem organizaram uma atividade de extensão voltada para a população em geral.

#### Objetivos

Relatar a vivência dos estudantes do curso de enfermagem durante um dia de campo destacando a importância da alimentação saudável.

#### Material e Método

Pensando na melhor compreensão dos assuntos abordados, foi elaborado um folder informativo com o enfoque na importância da alimentação saudável e equilibrada, além de conter sugestões de receitas simples e práticas para o cotidiano. Uma das receitas destacadas no folder incluía o uso de sal de ervas, que foi preparado pelos acadêmicos e disponibilizado durante o evento, como uma alternativa para reduzir o consumo de sal refinado. Ademais, como forma de promover a conscientização sobre a melhoria da qualidade da alimentação e incentivar hábitos mais nutritivos, foi proposta a criação de hortas suspensas, com intuito de envolver os participantes no cultivo e na colheita de seus próprios alimentos em ambientes urbanos, proporcionando uma fonte de alimentos frescos e saudáveis. Além do sal de ervas, foram oferecidas mudas de hortaliças e temperos, entusiasmando a criação de hortas suspensas nas residências, como uma maneira prática e acessível de produzir alimentos saudáveis.

#### Apoio financeiro

O projeto teve apoio financeiro do Departamento de Medicina e Enfermagem, através do coordenador da disciplina de Habilidades em Enfermagem I

#### Resultados e Discussão

A experiência possibilitou uma ampla difusão de recomendações sobre a alimentação saudável para a população de Viçosa presente, permitindo que os indivíduos pudessem tirar dúvidas com os alunos, participassem de jogos explicativos sobre o tema em questão, além de levarem para casa brindes que remetem o desenvolvimento de um consumo controlado e saudável de alimentos, tais como mudas para hortas caseiras, sais de ervas e panfleto com receitas e orientações.



#### Conclusões

O projeto foi importante, tanto para os estudantes como para a população-alvo, visto que disponibilizou a troca de aprendizagens entre o saber teórico e o saber popular, aprimorando a imprescindibilidade de controlar a alimentação e selecionar alimentos que priorizam a saúde do corpo em todos os aspectos.

#### Bibliografia

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. - 2014. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 17 de abril de 2023.

10 passos para uma alimentação saudável. IDEC, [S. l.], p. 1, 14 set. 2022. Disponível em: <https://idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/10-passos-para-uma-alimentacao-saudavel>. Acesso em: 17 abr. 2023.

#### Agradecimentos

Agradecemos aos professores da disciplina de Habilidades em Enfermagem I, responsáveis por proporcionar um evento riquíssimo na troca de saberes, levando a outras pessoas um pouco dos conhecimentos produzidos dentro da universidade.