

QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO COM EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL E GASTRONOMIA

XXVIII Encontro de Extensão

Gustavo Burger Sirqueira, Elizangela Alves Oliveira, Dayane de Souza Costa, Diana Valesca Carvalho, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Adriana Camurça Pontes Siqueira

O Projeto de extensão "Educação Alimentar e Nutricional Para Todos" ocorre desde 2016 com orientação e participação de professoras e bolsistas do curso de Gastronomia da UFC. O projeto acontece em formato de cursos ofertados para a sociedade e tem por objetivo a melhoria da qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade. Os cursos têm duração de três meses e acontecem 2 vezes por ano, sendo realizado em cada curso quatro encontros em grupo e dois em particular. Nos encontros os participantes aprendem, por meio de palestras e oficinas de gastronomia, sobre alimentação saudável, funcional e prevenção de doenças crônicas. Durante as oficinas sempre são preparadas receitas relacionadas ao tema das palestras. No último curso (agosto a novembro de 2019) foram realizadas as seguintes oficinas: iogurte natural, kombucha, salada de quinoa, sucos funcionais, brownie de batata doce e amaranto, entre outras, e tivemos a participação de dois convidados palestrantes: uma representante da empresa "Portal do Orgânico" e um educador físico, professor da UFC. Nos encontros particulares, cada participante teve uma consulta e um retorno com as professoras, que são nutricionistas. Nas consultas os pacientes informam seus objetivos, patologias, hábitos, como rotina alimentar e atividade física e são colhidos dados de altura e peso, para cálculo do IMC, além das medidas de circunferências corporais e dobras cutâneas. Após avaliação os participantes recebem um plano de reeducação alimentar. No retorno todos são reavaliados e a maioria obtém redução do IMC, circunferências e dobras cutâneas, principais indicadores do emagrecimento. Observa-se ainda considerável ganho de massa magra. Ao final do curso observa-se também uma melhoria significativa na qualidade de vida dos participantes, que relataram: aumento na disposição, melhora no consumo de água e do sono, aumento da atividade física e, principalmente, melhora na alimentação e saúde.

Palavras-chave: oficinas gastronômicas. doenças crônicas. educação alimentar. qualidade de vida.