

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ALIMENTOS IN NATURA, PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS.

XV Encontro de Experiências Estudantis

Isabele Paula Fialho Saraiva, Emile Ravele Lima Milfont, Luíza Gonçalves Gurgel de Barros, Kaio Roger Moraes Araújo, Luiz Eduardo Soares Barroso, Michell Angelo Marques Araujo

Ter uma alimentação saudável é essencial para assegurar o correto funcionamento do organismo e evitar doenças, principalmente na terceira idade, momento da vida em que o corpo encontra-se mais frágil, podendo desenvolver doenças ou feridas crônicas. Objetivo: Relatar a experiência da construção de um panfleto educativo sobre o que são alimentos processados e ultraprocessados. Metodologia: Estudo descritivo do tipo relato de experiência sobre a construção de panfleto, realizada pelos discentes do curso de enfermagem/UFC da matéria “Educação em saúde” e utilizado em uma ação em saúde, que ocorreu em julho de 2022, sobre alimentação saudável, em uma sala de espera do ambulatório de feridas do hospital universitário para 40 pessoas, predominantemente da terceira idade e ambos os sexos. As informações contidas no panfleto foram buscadas em artigos indexados em bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os pontos abordados foram: a identificação dos alimentos naturais, minimamente processados, processados e ultraprocessados e o porquê é importante diminuir o consumo destes. Resultados: A utilização do panfleto permitiu que o conteúdo dado na ação educativa fosse revisado e reafirmado, já que foi entregue logo após a construção do conteúdo oral, de maneira interativa. Além disso, foi possível tornar os participantes disseminadores do conhecimento, além de ter sido considerado uma estratégia positiva, pois possibilitou o aprendizado de forma oral e visual. O panfleto foi construído na plataforma de edição Canva, de maneira chamativa e de fácil entendimento, com cores fortes (laranja, verde, amarelo), imagens dos alimentos e textos em caixas coloridas, facilitando a fixação do conhecimento, por chamar a atenção visualmente. Conclusão: O panfleto demonstrou ser uma ótima estratégia para consolidação do aprendizado, visto que esse elemento, somado a apresentação oral realizada anteriormente, possibilitou uma maior compreensão e fixação acerca do tema abordado.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Dieta saudável. Tecnologia educacional.