



I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

Nome da pessoa KÊNIA MARA BAIOCCHI DE CARVALHO
Título do trabalho CURSO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ADULTO TRABALHADOR,
PROMOVIDO PELO CENTRO DE PESQUISA EM ALIMENTA

Descrição

INTRODUÇÃO: O CENTRO DE PESQUISA EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – CASA - ORIGINOU-SE NO SEIO DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA UNB, COM O OBJETIVO DE ATUAR NA PERSPECTIVA DA ESTRATÉGIA GLOBAL PARA DIETA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE (OMS, 2004). SEU PROPÓSITO É DESENVOLVER E IMPLEMENTAR MODELOS DE ASSISTÊNCIA DE MUDANÇA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RISCO OU PORTADORAS DE DCNT, EM ÂMBITO INDIVIDUAL E COLETIVO. ALÉM DISSO, INVESTE NA PROMOÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE ATIVIDADES DE PESQUISA, FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ÁREA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NOS DIVERSOS SEGMENTOS DA SOCIEDADE. OBJETIVO: IMPLEMENTAR UM CURSO PARA ADULTOS PROFISSIONAIS DE DIVERSAS ÁREAS, FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS OU DA INICIATIVA PRIVADA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COM ÊNFASE EM ASPECTOS TEÓRICOS E PRÁTICOS. MÉTODOS: FOI PLANEJADO CURSO DE 15 HORAS (5 ENCONTROS), REALIZADO NO 2º SEMESTRE DE 2004. PARTICIPARAM TRÊS PROFESSORAS, SETE ALUNOS DE GRADUAÇÃO E 18 VOLUNTÁRIOS QUE ATENDERAM AO ANÚNCIO DO CURSO, VEICULADO PELA MÍDIA LOCAL. O CONTEÚDO ENVOLVEU OS SEGUINTE TEMAS: NUTRIENTES, PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS, MITOS E VERDADES SOBRE ALIMENTAÇÃO, ROTULAGEM, MONTANDO SEU PRATO E APRESENTAÇÃO COM DEBATE DO DOCUMENTÁRIO “SUPER SIZE ME”. AS AULAS FORAM PARTICIPATIVAS, COM UTILIZAÇÃO DE DINÂMICAS DE GRUPO, SIMULAÇÕES DE REFEIÇÕES, LEITURA DE RÓTULOS DE ALIMENTOS, APRESENTAÇÃO DE CARTAZES SOBRE OS TEMAS, DISTRIBUIÇÃO DE FRUTAS COM APRESENTAÇÃO DE SUAS PROPRIEDADES E REALIZAÇÃO DE LANCHE SAUDÁVEL NO ENCERRAMENTO COM FORNECIMENTO DAS RECEITAS E COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL. RESULTADOS E DISCUSSÃO: FORAM PRODUZIDAS CARTILHAS ACERCA DAS PROPRIEDADES DE FRUTAS (ABACATE, BANANA, LARANJA E UVA), NUTRIENTES E PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS, ROTULAGEM, PERGUNTAS E RESPOSTAS EM NUTRIÇÃO E RECEITAS DE LANCHE SAUDÁVEL. DOS QUESTIONÁRIOS DE AVALIAÇÃO DO CURSO APLICADOS IMEDIATAMENTE AO FINAL (QUESTIONÁRIO 1- Q1) E APÓS UM ANO DE SUA REALIZAÇÃO (QUESTIONÁRIO 2- Q2), OBSERVOU-SE BOM APROVEITAMENTO E CARÁTER MULTIPLICADOR EM FAMÍLIA. DOS 12 PARTICIPANTES QUE RESPONDERAM AO Q1, SEIS (50%) CONSIDERARAM QUE OS OBJETIVOS EM RELAÇÃO AO CURSO FORAM TOTALMENTE ALCANÇADOS. TODOS OS PARTICIPANTES RELATARAM TER COLOCADO EM PRÁTICA O CONTEÚDO ABORDADO NO CURSO, MESMO QUE DE FORMA PARCIAL. COM RELAÇÃO AO Q2, (N=10),. 50% RESPONDEU QUE CONSEGUIU COLOCAR TOTALMENTE EM PRÁTICA O QUE APRENDEU NO CURSO E 50% TAMBÉM CONSEGUIU, MAS DE FORMA PARCIAL. SETENTA POR CENTO RESPONDEU QUE SE PREOCUPA TOTALMENTE COM RELA