

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL UTILIZANDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR BRASILEIRA NA SALA DE ESPERA DA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE – CAMPUS LAGARTO

VICTOR BATISTA OLIVEIRA
LUCAS DE ANDRADE SANTOS
LUCILENE FRANCISCA RIBEIRO
KALIL LUNO CARDOSO SILVA
KELLY PROTÁSIO DE SOUZA CRN-1898.

Universidade Federal de Sergipe (UFS). Campus Professor Antônio Garcia Filho. Departamento de Nutrição.

vbo.nutri@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar e Nutricional; Hábitos Alimentares; Alimentos, Dieta e Nutrição; Comportamento alimentar.

INTRODUÇÃO: O Brasil tem passado por uma fase de transição epidemiológica, caracterizada pela redução de doenças infecciosas e simultaneamente o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, em especial, as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. Estas, incluem os hábitos alimentares entre os principais agentes etiológicos para o seu desenvolvimento. (BRASIL, 2010). Segundo Motta & Bogg (1991), a Educação Nutricional tem por finalidade a transmissão de conhecimento para a formação de atitudes e práticas que conduzam à melhoria da saúde por meio de uma alimentação saudável. A partir deste cenário, na clínica escola de nutrição da Universidade Federal de Sergipe – campus Lagarto, a pirâmide alimentar brasileira foi utilizada como ferramenta para a aplicação da educação nutricional. Segundo Phillipi (1999) e Welsh (1992), a pirâmide é uma representação gráfica qualitativa e quantitativa facilitadora na adoção de hábitos alimentares adequados e na escolha de alimentos saudáveis. **OBJETIVOS:** Conscientizar os pacientes da clínica escola de nutrição por meio da pirâmide alimentar a importância da alimentação saudável e equilibrada para a saúde. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, da execução de uma atividade de educação alimentar e nutricional, utilizando a nova pirâmide alimentar brasileira redesenhada por Phillipi (2013), a atividade foi desenvolvida com os pacientes na sala de espera da Clínica escola de Nutrição da UFS, Lagarto-SE. Para a construção da atividade, foram utilizados uma cartolina amarela 50x66, em que, foi desenhado a pirâmide com o auxílio de uma régua de 30 cm e um pincel para quadro branco da cor preta, para preencher a pirâmide foram impressos imagens de alimentos pertencentes aos grupos alimentares e requisitado aos pacientes que indicassem em qual posição da pirâmide esses alimentos deveriam estar. **RESULTADOS:** A atividade foi realizada na presença de cinco pacientes, três mulheres adultas, um homem adulto e uma criança. Entre estas, todos tinham conhecimento da existência da pirâmide alimentar brasileira, porém, surgiram dúvidas em relação as porções, as medidas caseiras, aos grupos alimentares e aos benefícios oferecidos por alguns alimentos presentes na pirâmide, estes questionamentos foram elucidados e os pacientes possuíram então conhecimentos a mais que facilitariam a escolha de alimentos de forma adequada e a formação de hábitos alimentares saudáveis. **CONCLUSÃO:** Ações de educação nutricional, se aplicada de forma correta, adequada, respeitando as especificidades do público alvo e aliado a uma ferramenta eficiente, como, a pirâmide alimentar brasileira, podem desempenhar um efetivo papel na formação de hábitos alimentares saudáveis para a melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. *RevNutr*, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999a.

MOTTA, D.G. da, BOOG, M.C.F. *Educação nutricional*. 3.ed. São Paulo: IBRASA, 1991. 182p.

WELSH, S., DAVIS, C., SHAW, A. Development of the food guide pyramid. **Nutrition Today**, Annapolis, v.27, n.6, p.12-23, 1992b.

PHILIPPI, S.T. et al. Redesenho da pirâmide alimentar brasileira para uma alimentação saudável. [S.l.: s.n.], 2013