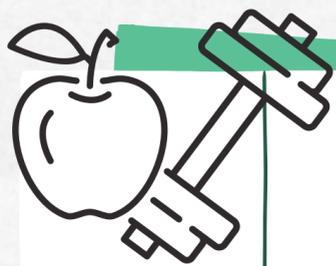


Coletânea



UFPI



PRÁTICAS EDUCATIVAS EM NUTRIÇÃO 2



Organização:

Prof^a Dra. Alessandra Lopes de Oliveira
Castelini, Discentes do Curso de Nutrição
- CSHNB/ UFPI - 2023.1 e Projeto de
Extensão MULTILab - PREXC/UFPI



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ





**CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
- CSHNB**

**GILDÁSIO GUEDES FERNANDES
REITOR**

**VIRIATO CAMPELO
VICE-REITOR**

**ANA BEATRIZ SOUSA GOMES
PRÓ-REITORA DA GRADUAÇÃO**

**JUSCELINO NASCIMENTO
DIRETOR DO CAMPUS - CSHNB**

**ARTEMIZIA FRANCISCA DE SOUSA
COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

**CRISTIANA BARRA TEIXEIRA
COORDENADORA DO CURSO DE PEDAGOGIA**

**ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI
PROFESSORA ORIENTADORA**

**MULTILAB - 2ª EDIÇÃO
PROJETO DE EXTENSÃO PREXC/UFPI**

**DISCENTES DA DISCIPLINA DE INTRODUÇÃO À
DIDÁTICA NA NUTRIÇÃO**

PERÍODO 2023.1



FICHA CATALOGRÁFICA
Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

C694 Coletânea : práticas educativas em nutrição 2 / Alessandra Lopes de Oliveira Castelini, organizadora ; [autores] Alice de Oliveira Alves ... [et al.]. – Picos : [s. n.], 2023.
48 f.: il. color.

Projeto MULTILab 2ª edição / Projeto de Extensão PREXC / UFPI
Disciplina Introdução à Didática na Nutrição - período 2023. 1 - do curso de Nutrição da Universidade Federal do Piauí do CSHNB.

Colaboração dos discentes do curso de Nutrição e da equipe do Projeto MULTILab do CSHNB/ UFPI, Campus Picos/ PI.

1. Nutrição - práticas educativas. 2. Alimentação saudável. 3. Manejo dos alimentos. 4. Conservação dos alimentos. 5. Nutrição reparadora. I. Castelini, Alessandra Lopes de Oliveira. II. Alves, Alice de Oliveira.

CDD 613.2

Emanuele Alves Araújo CRB 3/1290





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

ORGANIZAÇÃO
ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

CORPO EDITORIAL
ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

CORREÇÃO ORTOGRÁFICA
EQUIPE MULTILAB - PREXC UFPI

AUTORES - CURSO DE NUTRIÇÃO - 2023.1

ALICE DE OLIVEIRA ALVES

ANA JOYCE DE SOUSA

ANA KAROLLIANY GOMES FERREIRA

ANTONIA MARIA CAMPELO SILVA

CARLOS EDUARDO AZEVEDO DE CARVALHO GUIMARAES

CRISTIANE MARQUES LOPES

JAMYNE VICTORYA FIGUEREDO DA SILVA

JOSE IUG DA SILVA SANTOS

MARIA EDUARDA LEITE RODRIGUES DANTAS

MARIA EDUARDA PEREIRA ROSA

MARIA ISABELLY SOUSA SANTOS

MARIA JOAQUINA DE CARVALHO MACEDO

MARIA RITA DE JESUS SILVA

PEDRO CICERO DE SOUSA

SAMIA RODRIGUES DA SILVA

TATIANA JOSEFA DE SOUSA

VARLA KEILLY LIMA SILVA

YARA ROSA ALBUQUERQUE





Apresentação

É com imensa satisfação que apresentamos a Coletânea Práticas Educativas em Nutrição II, uma produção coletiva, que contou com a colaboração de diversas mãos dos acadêmicos, ao longo da disciplina de Introdução à Didática - Período 2023.1 - do Curso de Nutrição e da Equipe do Projeto MULTILab - PREXC/UFPI - da Universidade Federal do Piauí no campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB, em Picos/PI.

A coletânea apresenta sugestões de práticas educativas em Nutrição para serem desenvolvidas com diferentes grupos da sociedade e está organizada em temas que estão tratados da seguinte forma: Arco-íris dos alimentos; Cuidado pré e pós operatório - cirurgias plásticas; Nutrição e hipertrofia; RU - Alimentação saudável; Nutrição para fertilidade; Manejo dos alimentos e conservação; Dietas e distúrbios alimentares. A produção da Coletânea "Práticas Educativas em Nutrição" implicou no ato de ler, pesquisar, escrever e compartilhar múltiplos saberes, ressignificando formas de planejar o fazer educativo em Nutrição, tornando as práticas educativas, mais lúdicas e acessíveis à comunidade.

Que este material seja utilizado por estudantes, estagiários e profissionais da Nutrição em diferentes espaços de atuação, contribuindo com a difusão de Educação em Nutrição de forma lúdica e que estimule o ensino e aprendizagem.

MENU EDUCATIVO

Práticas Educativas em Nutrição



ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS

07

CUIDADOS PRÉ E PÓS OPERATÓRIO - CIRURGIAS PLÁSTICAS

11

NUTRIÇÃO E HIPERTROFIA

15

R.U E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

18

NUTRIÇÃO PARA FERTILIDADE

22

MANEJO DOS ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO

26

DIETAS E DISTÚRBIOS ALIMENTARES

30

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

33

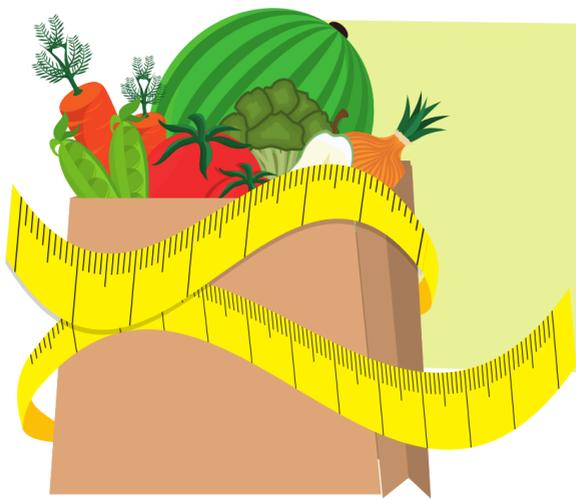
ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

37

SOBRE OS AUTORES

41



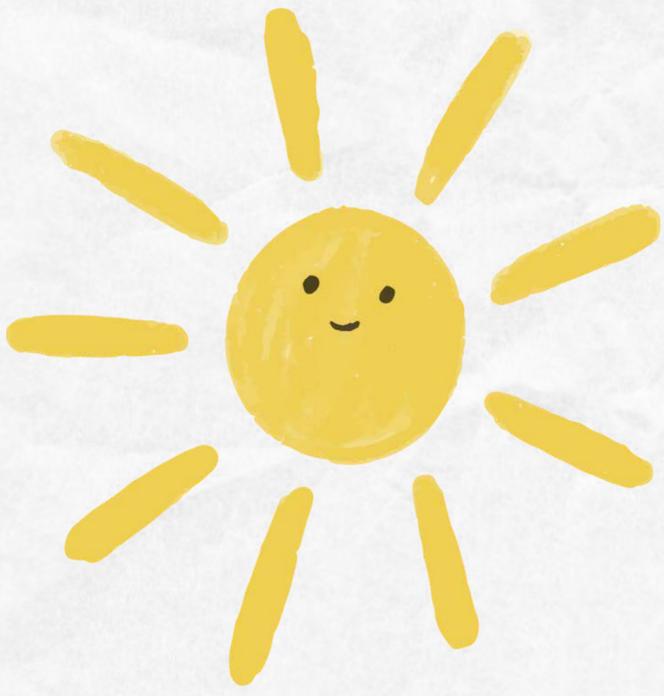


As práticas alimentares e nutricionais se constituem como um modo de vida, de comportamento frente à alimentação, portanto, devem ser desenvolvidos de modo educativo desde a infância.

Nesse sentido, a discussão acerca dos hábitos nutricionais de crianças é primordial pois, especialmente nesta fase, elas tendem a consumir alimentos com alto teor de carboidratos, açúcares, gordura e sal, em contraponto a uma alimentação com frutas e vegetais (RAMOS; STEIN, 2000).

RAMOS, M.; STEIN, L. M. DESENVOLVIMENTO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INFANTIL. JORNAL DE PEDIATRIA, RIO DE JANEIRO, V. 76, SUPL. 3, P. 229-237, 2000.





ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS



ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS

MARIA EDUARDA LEITE RODRIGUES DANTAS E
TATIANA JOSEFA DE SOUSA



O ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS É UM TIPO DE PLANO BASEADO NO CONSUMO DE ALIMENTOS COLORIDOS, QUE FORNEÇAM DIFERENTES MICRONUTRIENTES PROPORCIONADOS PELOS PIGMENTOS DAS PLANTAS. É DERIVADA DO CONHECIMENTO DE NUTRICIONISTAS E OUTROS ESPECIALISTAS, QUE RECOMENDAM A INGESTÃO DE UM “PRATO COLORIDO”, PARA A GESTÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR.

A DIETA ARCO-ÍRIS É UMA MANEIRA FÁCIL DE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, MAS SEM RESTRIÇÕES. SEU ÚNICO OBJETIVO É INCLUIR DE CERCA DE 30 FRUTAS E VEGETAIS DIFERENTES EM SUAS REFEIÇÕES, A CADA SEMANA.

POR MAIS COMPLICADO QUE PAREÇA, A DIETA ARCO-ÍRIS PODE SER RESUMIDA ATRAVÉS DAS CORES DOS ALIMENTOS. CADA COR REPRESENTA UM FITOQUÍMICO DIFERENTE E UM GRUPO DE NUTRIENTES QUE PODEM BENEFICIAR A SAÚDE.



ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS

MARIA EDUARDA LEITE RODRIGUES DANTAS E TATIANA JOSEFA DE SOUSA



O QUE VOCÊ PODE INSERIR NA DIETA:

VERMELHAS:



TOMATE, MORANGO, MAÇÃ, MELANCIA.
NUTRIENTES: LICOPENO, VITAMINA C, ANTIOXIDANTES.

LARANJAS E AMARELAS:



CENOURA, ABÓBORA, LARANJA, MANGA.
NUTRIENTES: BETACAROTENO, VITAMINA C.

AZUIS E ROXAS:



BERINJELA, UVA, MIRTILO.
NUTRIENTES: ANTOCIANINAS, ANTIOXIDANTES.

VERDES:



ESPINAFRE, BRÓCOLIS, COUVE, KIWI.
NUTRIENTES: CLOROFILA, FIBRAS, VITAMINA K, VITAMINA C.

BRANCAS:



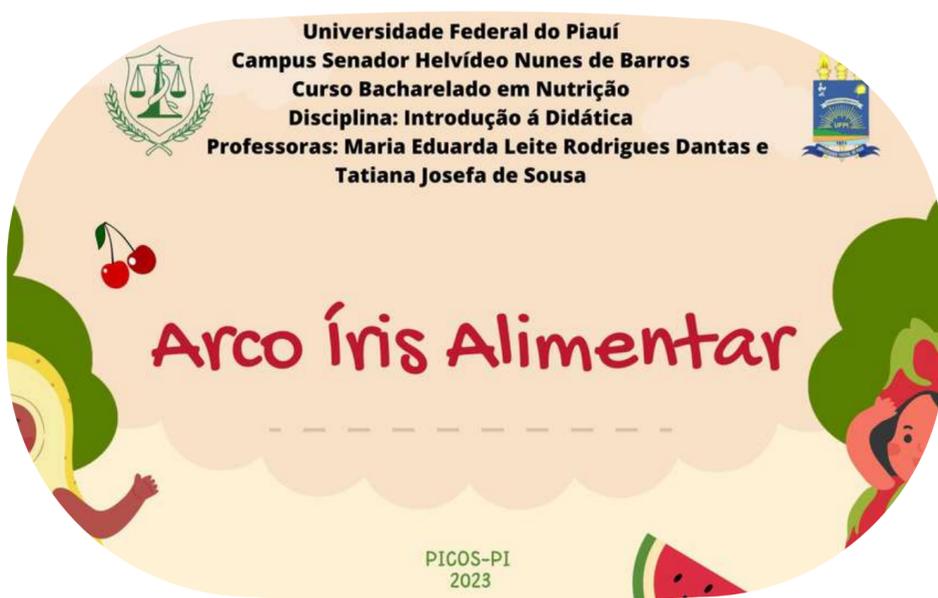
BATATA, COUVE-FLOR, CEBOLA.
NUTRIENTES: POTÁSSIO, FIBRAS.



ARCO-ÍRIS DOS ALIMENTOS

MARIA EDUARDA LEITE RODRIGUES DANTAS E TATIANA JOSEFA DE SOUSA

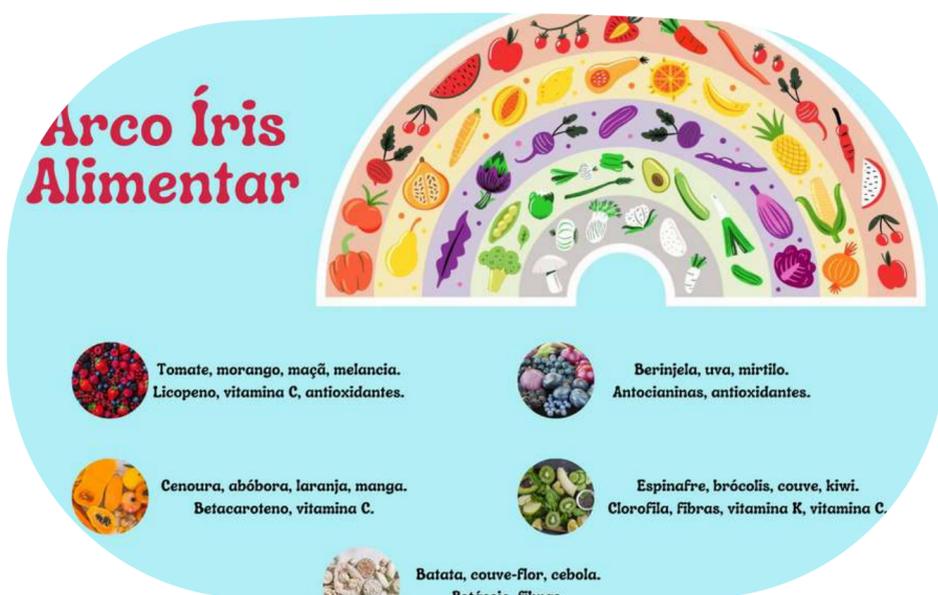
PRÁTICAS EDUCATIVAS



AULA INTERATIVA



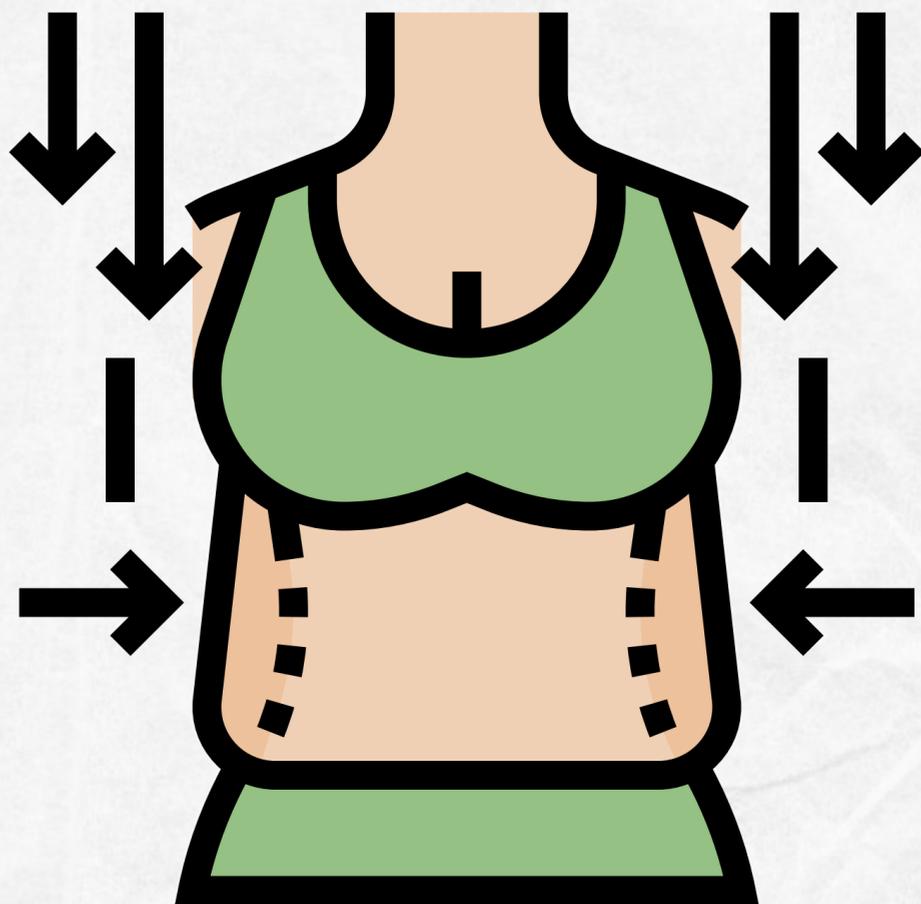
DIÁLOGO POR MEIO DE UM
TEATRO DE DEDOCHES



EXPOSIÇÃO DE IDEIAS



CUIDADOS PRÉ E PÓS OPERATÓRIO - CIRURGIAS PLASTICAS



CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS - CIRURGIAS PLÁSTICAS

MARIA JOAQUINA DE CARVALHO MACEDO

PEDRO CICERO DE SOUSA



AS CIRURGIAS PLÁSTICAS É O CONJUNTO DE PROCEDIMENTOS CLÍNICOS E CIRÚRGICOS COM A FINALIDADE DE RECONSTRUIR O DESEQUILÍBRIO DE PARTES DO CORPO, BUSCANDO PROMOVER A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE.

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS), AS CIRURGIAS PLÁSTICAS SÃO FEITAS NÃO APENAS PARA BUSCAR O APRIMORAMENTO DA SAÚDE, MAS TAMBÉM SÃO FEITAS PARA QUE O PACIENTE ALCANCE O O PERFEITO BEM-ESTAR CONSIGO MESMO.

POR ISSO, OS CUIDADOS COM O PERÍODO PÓS E PRÉ-OPERATÓRIO AJUDAM NA RECUPERAÇÃO COMPLETA E NO ALCANCE DOS RESULTADOS DESEJADOS. E É NESSE MOMENTO QUE A ALIMENTAÇÃO É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA, POIS AJUDA ORGANISMO À PASSAR PELO TRAUMA, DIMINUI O RISCO DE COMPLICAÇÕES E CONTRIBUI PARA A CONQUISTA DE RESULTADOS SATISFATÓRIOS, ALÉM DE FAZER COM QUE O CORPO SE RECUPERE MAIS RÁPIDO.



CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS - CIRURGIAS PLÁSTICAS

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PODEM SER DEFINIDAS COMO UM "FAZER ORDENADO" VOLTADO PARA O ATO EDUCATIVO, QUE INTRODUZ UM MÉTODO NA AÇÃO HUMANA, ISTO É, UMA AÇÃO EFICAZ QUE EXIGE UM MOMENTO DE PLANEJAMENTO, UM MOMENTO DE INTERAÇÃO, UM MOMENTO DE AVALIAÇÃO E, FINALMENTE, A REFLEXÃO CRÍTICA E O REPLANEJAMENTO DESSAS AÇÕES.



CAIXA ONDE OS PARTICIPANTES COLOCARAM SUAS DÚVIDAS SOBRES OS CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS.



CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS - CIRURGIAS PLÁSTICAS

PRÁTICAS EDUCATIVAS

SOCIALIZAÇÃO DO TEMA

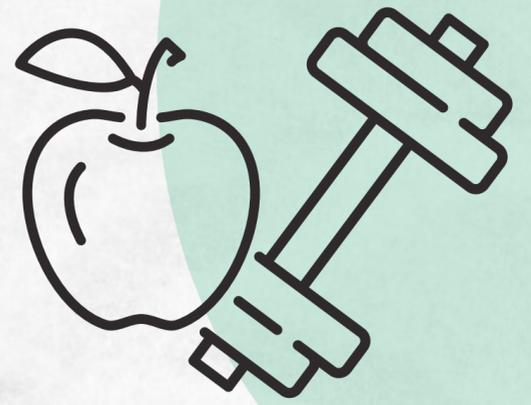


DIALOGO POR MEIO DE PERGUNTAS

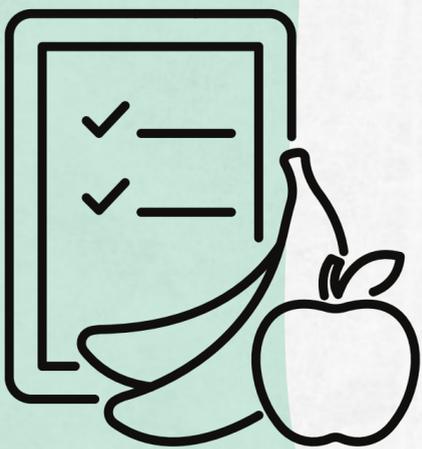


ATIVIDADES EM GRUPO





NUTRIÇÃO E HIPERTROFIA



NUTRIÇÃO E HIPERTROFIA

MARIA RITA SILVA
SAMIA RODRIGUES



A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS É A PARTE MAIS LEMBRADA QUANDO SE PENSA EM HIPERTROFIA MUSCULAR. PORÉM, ALÉM DOS EXERCÍCIOS, A INGESTÃO DOS NUTRIENTES ADEQUADOS É ESSENCIAL PARA QUE O ORGANISMO AUMENTE A PRODUÇÃO DE FIBRAS MUSCULARES.

NESSE PROCESSO DE RECUPERAÇÃO, OS NUTRIENTES TÊM UM PAPEL CRUCIAL, FORNECENDO A MATÉRIA-PRIMA PARA A SÍNTESE PROTEICA E A REPARAÇÃO DOS TECIDOS DANIFICADOS DURANTE O TREINO.

PARA OTIMIZAR A HIPERTROFIA MUSCULAR, É FUNDAMENTAL COMBINAR O TREINAMENTO FÍSICO ADEQUADO COM UMA DIETA BALANCEADA E RICA EM NUTRIENTES.



NUTRIÇÃO E HIPERTROFIA

PRÁTICAS EDUCATIVAS

Interação com o público



Palestra informativa



Mitos e verdade sobre nutrição e hipertrofia



Entrega de folder informativo



Espaço para perguntas e discussões sobre o tema





RU - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



RU - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

JAMYNE VICTORYA FIGUEREDO DA SILVA



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É AQUELA QUE FORNECE OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, MANTENDO O EQUILÍBRIO E A SAÚDE DO CORPO. ELA É COMPOSTA POR UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS NATURAIS, FRESCOS E MINIMAMENTE PROCESSADOS, QUE INCLUEM FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, GRÃOS INTEGRAIS, PROTEÍNAS MAGRAS (COMO PEIXES, AVES, LEGUMINOSAS E NOZES) E LATICÍNIOS COM BAIXO TEOR DE GORDURA. É A FORMA CORRETA DE SE ALIMENTAR, CONSIDERANDO CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, SOCIOCULTURAIS E O MEIO AMBIENTE. ELA DEVERÁ SE ADAPTAR ÀS DIFERENTES FASES DA VIDA E NECESSIDADES ESPECIAIS DE CADA PESSOA, LEVANDO EM CONTA INFLUÊNCIAS CULTURAIS, GÊNERO, RAÇA E ETNIA. PARA SER ADEQUADA, A ALIMENTAÇÃO DEVE SER ACESSÍVEL FISICAMENTE E FINANCEIRAMENTE, PROPORCIONANDO NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA O BEM-ESTAR DAS PESSOAS.



RU - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PRÁTICAS EDUCATIVAS



JOGO PRATO SAUDÁVEL

DINÂMICA PARA
MONTAR O PRATO



JOGO DA ALIMENTAÇÃO

RU - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

JAMYNE VICTORYA FIGUEREDO DA SILVA

PRÁTICAS EDUCATIVAS

FOLDER EXPLICATIVO



1



2

Nome: _____ Data: ____/____/____

7. Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- E) alimentos energéticos
- R) alimentos reguladores
- C) alimentos construtores



-) fornecem energia ao corpo.
-) atuam na estrutura do corpo.
-) ajudam a regular as funções do corpo

8. Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora da turma 503 escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para elaboração de um cardápio sobre nutrição saudável. Qual o cardápio escolhido?

- A) Macarrão, salada de frutas e sorvete
- B) Pizza, refrigerante e gelatina.
- C) Cachorro quente, refrigerante e brigadeiro.
- D) Arroz, feijão, carne, purê de batata e fruta.

9. Além de boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- A) comer muitos doces e dormir pouco.
- B) praticar atividades físicas, e manter hábitos de higiene.
- C) beber pouca água e comer em horários adequados.
- D) praticar atividades físicas logo após as refeições.

AVALIAÇÃO IMPRESSA



NUTRIÇÃO PARA FERTILIDADE



NUTRIÇÃO PARA FERTILIDADE

ALICE DE OLIVEIRA ALVES
ANA KAROLLIANY GOMES FERREIRA



A NUTRIÇÃO É UM DOS PILARES ESSENCIAIS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE GERAL, E SEU IMPACTO NA FERTILIDADE TEM SIDO AMPLAMENTE ESTUDADO E DOCUMENTADO POR ESPECIALISTAS AO REDOR DO MUNDO, ELA IRÁ DESEMPENHAR UM PAPEL FUNDAMENTAL NA FERTILIDADE TANTO MASCULINA QUANTO FEMININA. UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E RICA EM NUTRIENTES PODE MELHORAR A SAÚDE REPRODUTIVA, INFLUENCIANDO POSITIVAMENTE A PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS, A QUALIDADE DOS GAMETAS (ESPERMATOZOIDES E ÓVULOS) E O AMBIENTE UTERINO PARA A IMPLANTAÇÃO DO EMBRIÃO. A ALIMENTAÇÃO DESEMPENHA UM PAPEL IMPORTANTE, E CERTOS HÁBITOS ALIMENTARES PODEM TER UM IMPACTO NEGATIVO NA FERTILIDADE.



NUTRIÇÃO PARA FERTILIDADE

NUTRIÇÃO PARA A FERTILIDADE

OFICINA INFORMATIVA

08 DE AGOSTO

LOCAL: CREAS - CENTRO DE REFERÊNCIA ESPECIALIZADA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - PICOS

HORÁRIO: DE 8 ÀS 12 HORAS E DE 14 ÀS 16 HORAS

PALESTRANTES:
ALICE DE OLIVEIRA ALVES
ANA KAROLLIANY GOMES FERREIRA



REALIZAÇÃO DE OFICINA INFORMATIVA

COMPREENDER A RELAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO E FERTILIDADE É ESSENCIAL PARA AQUELES QUE POSSUEM O SONHO DE SEREM PAIS/MÃES, TANTO NO PRESENTE QUANTO NO FUTURO. A BASE DESSE CONHECIMENTO RESIDE NA COMPREENSÃO DOS IMPACTOS DA ALIMENTAÇÃO NA FERTILIDADE E NAS NECESSIDADES DE NUTRIENTES ESSENCIAIS QUE DESEMPENHAM UM PAPEL CRUCIAL QUANDO RELACIONADOS AO ESTILO DE VIDA E AOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS MASCULINO E FEMININO.



NUTRIÇÃO PARA FERTILIDADE

ALICE DE OLIVEIRA ALVES
ANA KAROLLIANY GOMES FERREIRA

DINÂMICAS INTERATIVAS

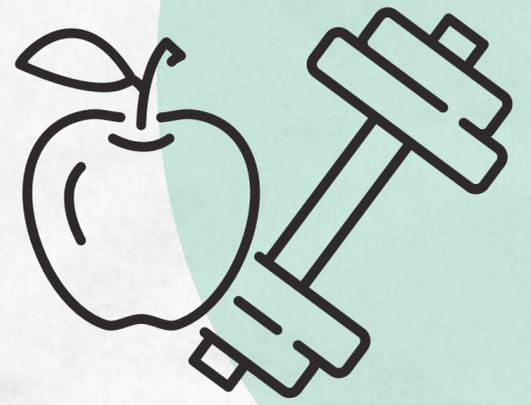


PROMOÇÃO DE DINÂMICA PARA CONHECER OS PARTICIPANTES, PARA ENTENDER MELHOR AS EXPECTATIVAS E NECESSIDADES DE APRENDIZAGEM DO PÚBLICO NA OFICINA.

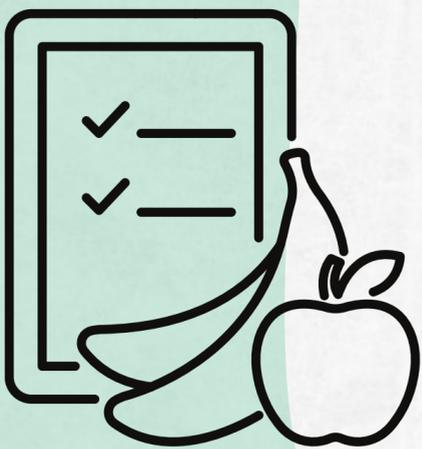


APRESENTAÇÃO SOBRE COMO UMA ALIMENTAÇÃO DESREGULADA E INCORRETA PODE AFETAR O SISTEMA DE FERTILIDADE, COM DICAS/RECOMENDAÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PARA A MELHORIA DA FERTILIDADE.





MANEJO DOS ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO



MANEJO DOS ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO

CRISTIANE MARQUES LOPES
YARA ROSA ALBUQUERQUE AZEVEDO



CONTAMINAÇÃO É O CONTATO DE PARASITAS, DE SUBSTÂNCIAS TÓXICAS E DE MICRÓBIOS PREJUDICIAIS À SAÚDE QUE ENTRAM EM CONTATO COM O ALIMENTO DURANTE A MANIPULAÇÃO E PREPARO. PORTANTO, A HIGIENIZAÇÃO DAS FRUTAS E HORTALIÇAS COM ÁGUA CLORADA É DE FUNDAMENTAL IMPORTÂNCIA. ALÉM DISSO, CUIDADOS BÁSICOS DE HIGIENE, COMO LAVAR AS MÃOS, PREVINEM A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS. ALÉM DISSO, O AMBIENTE DEVE ESTAR LIMPO E ORGANIZADO. NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS SEMPRE OPTAR POR ALIMENTOS COM BOA APARÊNCIA E AS EMBALAGENS DEVEM ESTAR SEMPRE FECHADAS E SEM DEFEITOS.



MANEJO DOS ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO

ELABORAÇÃO DE CARTILHAS INFORMATIVAS

CARTILHA DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS



ELABORAÇÃO DE CARTILHAS COM TODOS OS ASSUNTOS ABORDADOS:

AS CARTILHAS SERÃO DISPONIBILIZADAS PARA AS
COZINHEIRAS COMO FORMA DE FIXAÇÃO E APRENDIZAGEM
DO CONTEÚDO.



**Cartilha
de boas
Práticas em
serviços de
alimentação**



MANEJO DOS ALIMENTOS E CONSERVAÇÃO



AULA EXPOSITIVA E INTERATIVA



PERGUNTAS DE VERDADEIRO OU FALSO

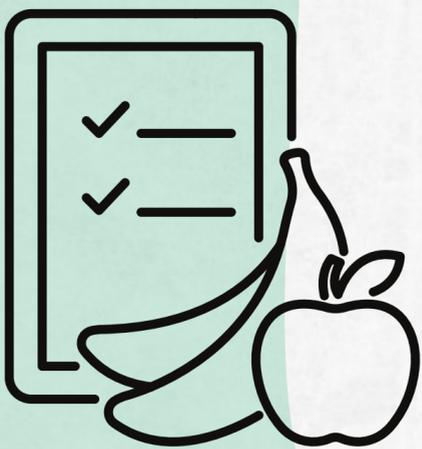


A AULA EXPOSITIVA CONTARÁ COM PALESTRAS DINÂMICAS E INTERATIVAS. A ORIENTAÇÃO SOBRE O MANEJO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS DEVERÁ CONTAR COM PRÁTICAS E FIXAÇÃO DO CONTEÚDO ATRAVÉS DE PERGUNTAS.



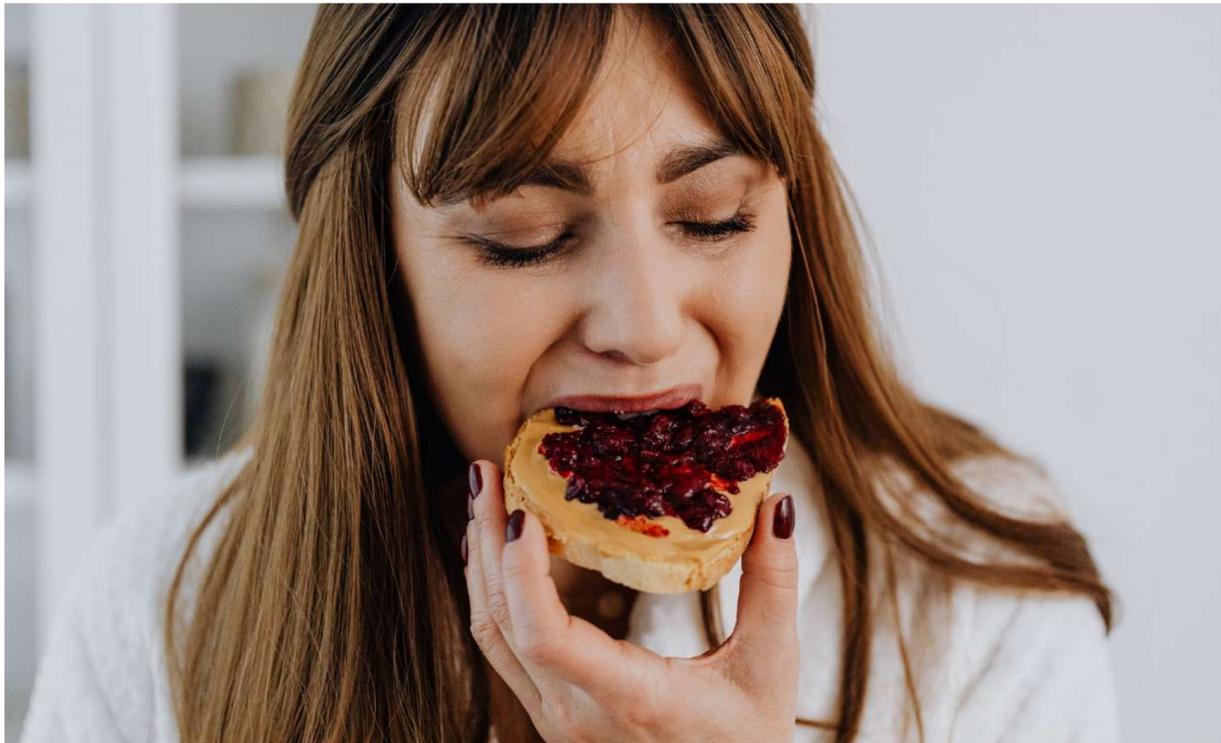


DIETAS E DISTÚRBIOS ALIMENTARES

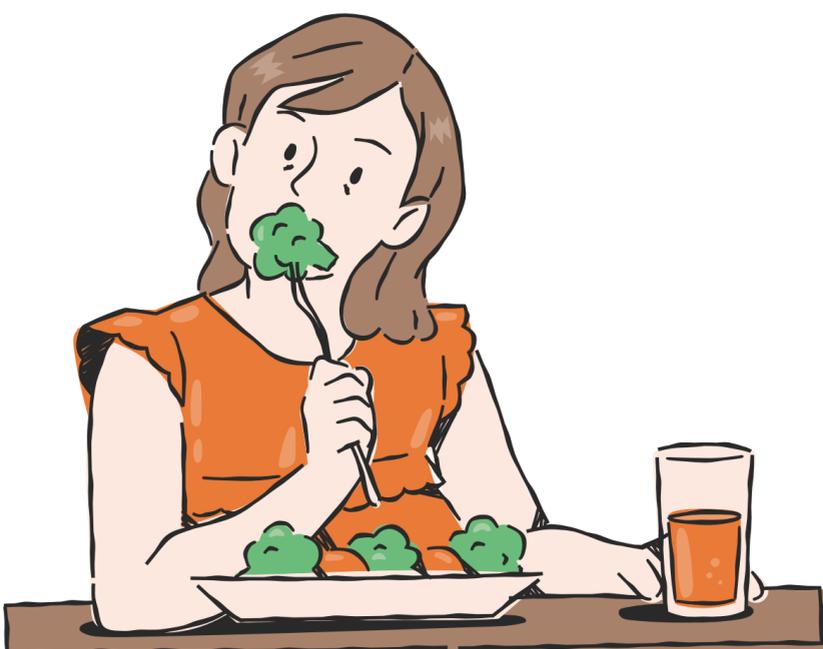


Dietas e distúrbios alimentares

Ana Joyce de Sousa
Varla Keilly Lima Silva



As dietas podem servir como fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, principalmente quando adotadas de forma extrema, desequilibrada ou sem supervisão de um profissional. Por exemplo, uma pessoa que inicia uma dieta restritiva pode desenvolver comportamentos obsessivos em relação a comida, preocupação excessiva com o peso ou massa corporal o que pode levar ao desenvolvimento de um distúrbio alimentar .



Dietas e distúrbios alimentares

Práticas educativas



Socialização do tema



Transtornos alimentares dão sinais.
FIQUE ALERTA!
62% DOS PACIENTES SE ENQUADRAM NESSES PERFIS

ANSIEDADE INTERPESSOAL

- sentimento de inferioridade
- costumam se privar e se autossabotar

AUTOINCERTEZA

- emocionalmente instável e excessivas
- dependência de opiniões de terceiros
- autoimagem ruim

OBSESSIVIDADE E PERFECCIONISMO

- rigidez
- compulsão
- dificuldade em falhar
- preocupação excessiva com a imagem criada por outras pessoas

INSTABILIDADE

- sentimento crônico de vazio
- comportamento suicida e automutilação
- ódio do próprio corpo
- excesso de humor reativo



Folder com alertas sobre distúrbios alimentares



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**ANTONIA MARIA CAMPELO
JOSÉ IUG DA SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA PEREIRA ROSA**



A NUTRIÇÃO ESPORTIVA É RECONHECIDA COMO O FATOR COMPLEMENTAR MAIS IMPORTANTE PARA AUXÍLIO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, TANTO PARA ATLETAS DE ELITE, QUANTO PARA QUALQUER INDIVÍDUO FISICAMENTE ATIVO.

A CONDUTA NUTRICIONAL ADEQUADA DARÁ ASSISTÊNCIA A CAPACIDADE DE TREINAR COM INTENSIDADE, BEM COMO A RECUPERAÇÃO MUSCULAR E ADAPTAÇÕES METABÓLICAS DECORRENTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E DEVE SER ELABORADA CONFORME AS NECESSIDADES ESPECÍFICAS DO ESPORTE, OBJETIVO E ASPECTOS PRÁTICOS DA VIDA DO ATLETA.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ANTONIA MARIA CAMPELO
JOSÉ IUG DA SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA PEREIRA ROSA

PALESTRA



CONVITE

SLIDES

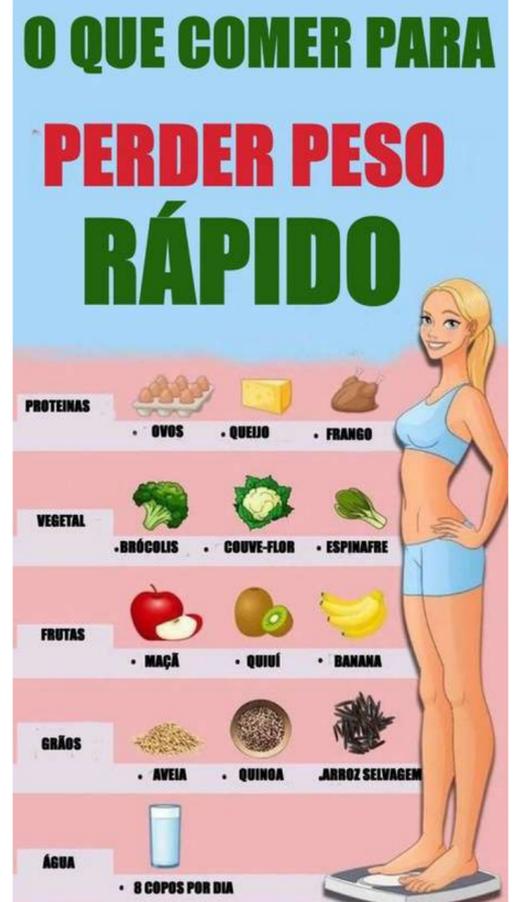
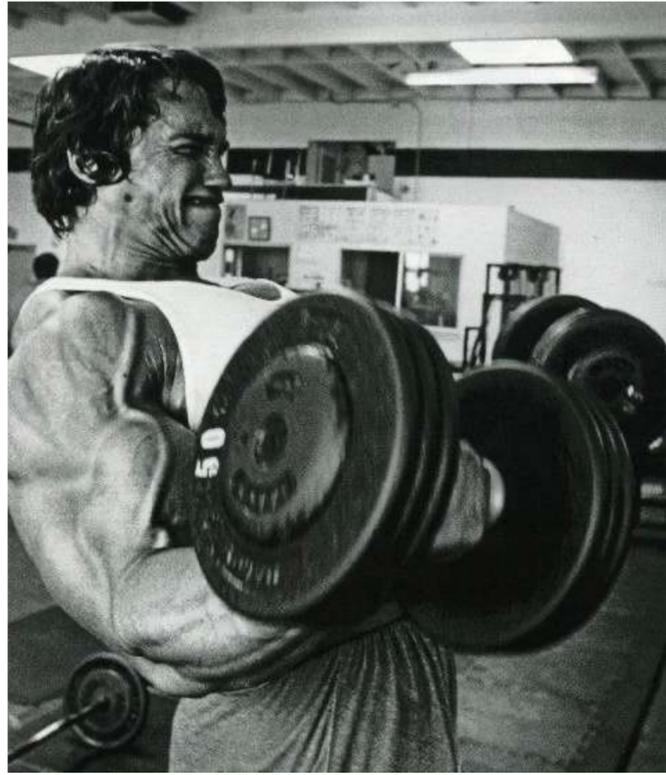
NUTRIÇÃO
ALIADA À
MUSCULAÇÃO

*O que você precisa
entender sobre esse
assunto?*

REALIZAÇÃO DE PALESTRAS, COM A PROJEÇÃO DO CONTEÚDO DE INTERESSE EM SLIDES, MEDIANTE ATIVIDADE TEVE COMO PRINCIPAL OBJETIVO RESSALTAR A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO E ABORDOU SOBRE O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ANTONIA MARIA CAMPELO
JOSÉ IUG DA SILVA SANTOS
MARIA EDUARDA PEREIRA ROSA



É RECOMENDADO O TREINO DE ALTA INTENSIDADE COM
ATIVIDADE AERÓBICA DE PÓS TREINO;
COM UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA COM OBJETIVO
DETERMINADO, NO FOCO DE GANHO DE MASSA OU NO
EMAGRECIMENTO.





ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA



ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

**CARLOS EDUARDO CARVALHO AZEVEDO GUIMARÃES
MARIA ISABELLY SOUSA SANTOS**

APRESENTAÇÃO DO TEMA E OBJETIVOS



O CÂNCER É UMA DOENÇA CRÔNICO-DEGENERATIVA MULTIFATORIAL QUE A CADA ANO TEM SUA INCIDÊNCIA AUMENTADA. NÃO OBSTANTE A ISSO, A PRESENÇA DO TUMOR DESENCADEIA ALTERAÇÕES NO METABOLISMO DO PACIENTE AFETANDO A NUTRIÇÃO E A QUALIDADE DE VIDA, FAZENDO COM QUE A AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DO PACIENTE DO ONCOLÓGICO SEJA DE EXTREMA IMPORTÂNCIA, E QUE DEVE SER REALIZADA NO INÍCIO E AO LONGO DE TODO O TRATAMENTO, POSSIBILITANDO A IDENTIFICAÇÃO DOS PACIENTES EM RISCO NUTRICIONAL, ASSIM COMO OS QUE APRESENTAM ALGUM GRAU DE DESNUTRIÇÃO. DESSA FORMA, A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SÃO IMPORTANTES PARA O DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA DO PACIENTE, RECUPERAÇÃO E OU MANUTENÇÃO DO SEU ESTADO NUTRICIONAL.



ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

CARLOS EDUARDO CARVALHO AZEVEDO GUIMARÃES
MARIA ISABELLY SOUSA SANTOS

- INTRODUÇÃO COM FOLDER EDUCATIVO

- RODA DE CONVERSA

Dia Nacional de Combate ao Câncer
27 DE NOVEMBRO

Se hidrate

- É importante ingerir líquidos em pequenas quantidades, durante todo o dia, principalmente água;
- Procure ingerir sucos naturais, água de coco e chás (conforme orientação do nutricionista), podem ajudar na hidratação. Evite o consumo de bebida alcoólica durante o tratamento.

Fortaleça a imunidade

- Peixes como o salmão e a sardinha são fontes de ômega 3, composto que influencia na saúde cardiovascular e protege as artérias de inflamações, aumentando também a imunidade. As oleaginosas são ricas em vitamina E, que combate a baixa imunidade. Além disso, são repletas de minerais, gorduras saudáveis e ácidos graxos.

"Serão momentos difíceis, mas da mesma forma que há a dificuldade, há oportunidades múltiplas de fazer acontecer."
-Alexandre Weimer



- PALESTRA EDUCATIVA COM APRESENTAÇÃO DE SLIDES

PALESTRA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ONCOLÓGICA

ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

PALESTRANES CONVIDADOS
Carlos Eduardo Azevedo
Maria Isabelly Sousa



27 de Novembro de 2023, 9h
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DA GRANDE PICOS

ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

Nutricionistas: Maria Isabelly Sousa Santos e Carlos Eduardo A. de Carvalho Guimarães

Picos-PI
2023



ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES DA ONCOLOGIA

CARLOS EDUARDO CARVALHO AZEVEDO GUIMARÃES
MARIA ISABELLY SOUSA SANTOS

• BANNER INFORMATIVOS

• QUIZ SOBRE OS TEMAS TRATADOS

ALIMENTOS QUE PREVINEM OU AJUDAM



Uva: rica em resveratrol, tem propriedades anti-inflamatórias e quimiopreventivas. Ajuda na saúde dos vasos sanguíneos, evita a trombose e o crescimento de uma variedade de células cancerígenas.



Açafrão ou cúrcuma: rico em curcumina, é capaz de induzir a morte celular em linhas de células malignas por suprimir um número-chave de elementos em vias de sinalização celular pertinentes para o crescimento, a diferenciação e a formação de células cancerígenas.



Gengibre: rico em gingerol, possui propriedades antioxidante, anti-inflamatória e antitumorais.



Tomate: rico em licopeno, é inibidor da proliferação celular, evidenciando seu fator preventivo ao câncer de próstata.



Brássicas (brócolis, couve-flor, repolho, rabanete): ricos em sulforanos, possuem um agente potencial quimiopreventivo e ainda atividades antiproliferativa, anti-inflamatória, antioxidante e anticancerígena.



Chá verde: rico em polifenóis, que diminuem o processo inflamatório, reduzindo o risco de câncer.



Frutas vermelhas: ricas em antocianinas antioxidantes, que atuam na proteção do organismo, podendo impedir a formação de radicais livres, reparar lesões causadas por eles, removendo danos da molécula de DNA e reconstituindo membranas celulares danificadas.



• SORTEIOS



É IMPORTANTE TER UM BENEFICIAMENTO OU ESTÍMULO PARA ATRAIR O PÚBLICO ALVO. NESSE CASO, SERIA DISPONIBILIZADO NO QUIZ 3 VALES-COMPRAS E SORTEIO O ACOMPANAMENTO NUTRICIONAL ONCOLÓGICO COM UM PROFISSIONAL DE REFERÊNCIA.



A Educação Alimentar e Nutricional - EAN pode ser considerada de acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012) como:

Um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p. 23).

BRASIL. MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME. MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS. BRASÍLIA, DF: MDS; SECRETARIA NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL, 2012.



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Profª Dra. Alessandra Lopes de O. Castelini

Professora da Disciplina de Introdução à Didática - Curso de Nutrição. Docente da Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

E-mail: alessandralopes@ufpi.edu.br



Alice de Oliveira Alves

Discente do Curso de Nutrição - Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

E-mail: alice.alves@ufpi.ed.br



Ana Joyce de Sousa

Discente do Curso de Nutrição - Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

E-mail: ana.de@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

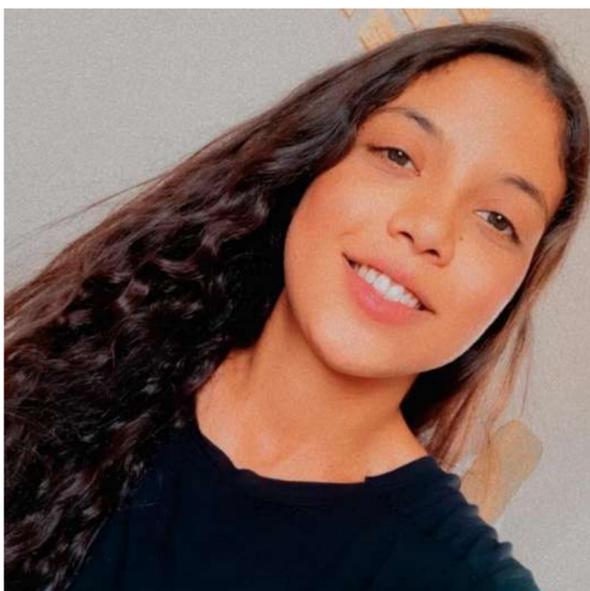
UFPI - CSHNB



Ana Karolliany Gomes Ferreira

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: ana.ferreira@ufpi.edu.br



Antônia Maria Campelo Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: @antonia.silva@ufpi.edu.br



Carlos Eduardo Azevedo de Carvalho Guimarães

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: carlos.guimaraes@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Cristiane Marques Lopes

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI no
Campus Senador Helvídio Nunes de Barros
- CSHNB.

E-mail: Cristiane.lopes@ufpi.edu.br



Jamyne Victorya Figueredo da Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: jamyne@ufpi.edu.br



José Iug da Silva Santos

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: jose.da@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

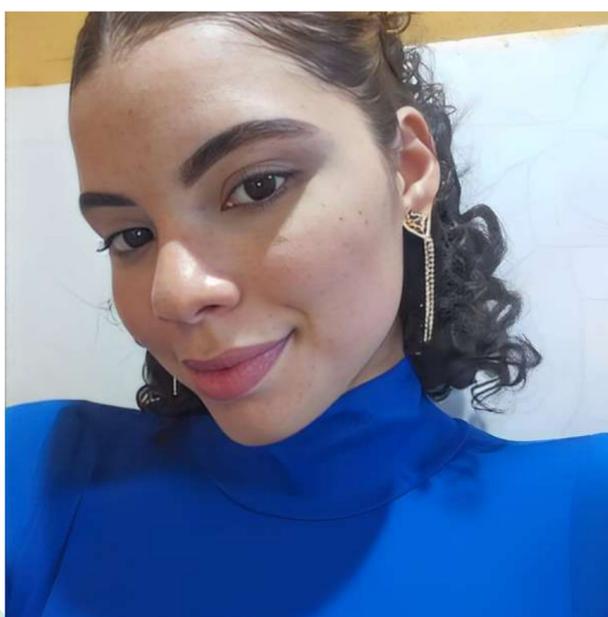
UFPI - CSHNB



Maria Eduarda Leite Rodrigues Dantas

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

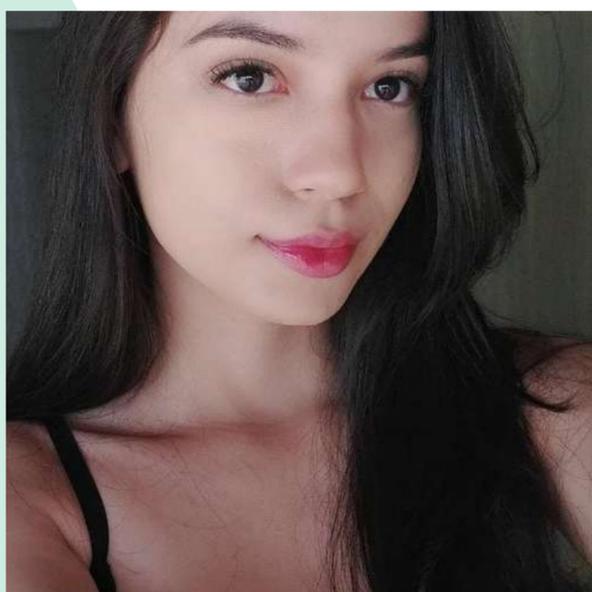
E-mail: maria.dantas@ufpi.edu.br



Maria Eduarda Pereira Rosa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: maria01@ufpi.edu.br



Maria Isabelly Sousa Santos

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: maria.isabelly@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Maria Joaquina de Carvalho Macedo

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

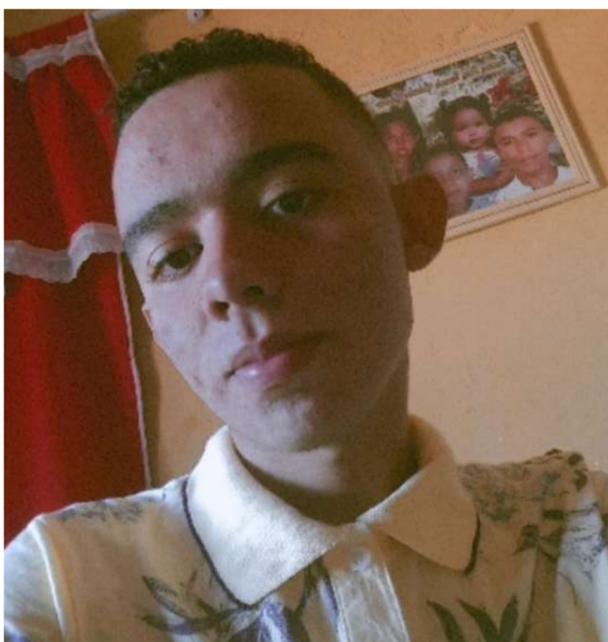
E-mail: Maria.macedo@ufpi.edu.br



Maria Rita de Jesus Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: mariaritas@ufpi.edu.br



Pedro Cícero de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: Pedrocsousah@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Samia Rodrigues da Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: samia.silva@ufpi.edu.br



Tatiana Josefa de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : tatianajosefa@ufpi.edu.br



Varla Keilly Lima Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: Varla.silva@ufpi.edu.br

@projeto_multilab



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Yara Rosa Albuquerque

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail:

yara_rosa_albuquerque@hotmail.com

@projeto_multilab





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

Introdução à Didática Nutrição



*Prof^ª Dra. Alessandra Lopes de
Oliveira Castelini*

UFPI/CSHNB

@projeto_multilab

