

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DURANTE O CURSO DE NUTRIÇÃO: A VISÃO DO GRADUANDO E FUTURO PROFISSIONAL¹

Shirleiry Alencar Fausto dos Santos², Bárbara Grassi Prado³

¹ Relato de experiência sobre a educação alimentar e nutricional durante o curso de nutrição em uma universidade privada de Várzea Grande, MT.

² Nutricionista, Especialista em Docência no Ensino Superior, Graduanda em Pedagogia. e-mail shirleiry.alencar@hotmail.com - Palhoça SC/Brasil

³ Professora Orientadora, Bárbara Grassi Prado. Nutricionista Doutora em Saúde Pública, Docente da Universidade Federal de Rondonópolis. e-mail: prado.barbaragrassi@gmail.com - Rondonópolis MT/Brasil

Introdução - A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Sua prática 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 capacitar o graduando em nutrição a trabalhar nesta área, com diferentes metodologias, pode gerar autonomia profissional e auxiliar o processo de garantia da Promoção da Alimentação Saudável e Adequada em nossa Constituição Federal.

Objetivo - Descrever um relato de experiência sobre a educação alimentar e nutricional durante o curso de nutrição em uma universidade privada de Várzea Grande, MT.

Metodologia - Trata-se de relato de experiência sobre a “Educação Alimentar e Nutricional” durante o curso de nutrição de uma universidade privada de Várzea Grande, MT. A proposta consiste na análise, do ponto de vista de um discente, da prática de EAN durante todo o curso de nutrição e sua repercussão na prática profissional.

Resultados - A disciplina “Educação Alimentar e Nutricional” ocorreu no curso de nutrição no 4º semestre, com duração de 30 horas, e foi ministrada por um professor com experiência na área, incluindo práticas em seu mestrado e doutorado. A disciplina objetivou apresentar o contexto histórico e político das ações de educação alimentar e nutricional e capacitar o aluno a planejar e executar atividades de promoção da alimentação adequada e saudável. Assim, de acordo com o público e o local a serem realizadas as atividades de EAN, os discentes planejaram e executaram as ações educativas, caracterizando a primeira prática de EAN dos discentes, sob supervisão do professor. É importante destacar que o projeto político pedagógico do curso contempla o aprendizado baseado em competências e, portanto, o uso de metodologias ativas desde o primeiro semestre,

proporcionando ao aluno ser protagonista de seu próprio aprendizado.

Já no sexto semestre, o aluno realiza seu primeiro estágio em Nutrição Social, que consiste em compreender a política, programas e equipamentos sociais e de saúde, além de planejar e executar ações educativas de acordo com o público-alvo, que ocorreu desde crianças a partir dos 2 anos até idosos, incluindo creches, escolas, Unidades Básicas de Saúde, instituições filantrópicas e eventos em shoppings. Os alunos faziam diagnóstico da realidade local, planejavam e executavam as atividades, que compreenderam temas como: nutrientes, pirâmide dos alimentos, aproveitamento integral dos alimentos, alimentos para prevenção do câncer de mama, entre outros. Ressalta-se que foram aplicadas metodologias diversas adequadas ao público, como jogos, músicas, pinturas, contos, oficinas culinárias, orientações informais utilizando-se banners, entre outras. O aluno tem um crescimento muito grande em vários aspectos, como a aplicação da teoria na prática, em como usar diferentes metodologias e adaptações ao público, trabalha em grupo, compreensão dos aspectos relacionados ao comportamento alimentar. Com dedicação, o aluno passa a sentir-se seguro na condução das informações em quaisquer circunstâncias.

O estágio de nutrição social é o primeiro estágio e o grande impulso para os próximos estágios, visto que a educação alimentar e nutricional permeia qualquer área de atuação do nutricionista. No sétimo semestre o aluno cursa o estágio em Unidades de Alimentação e Nutrição e além das práticas de acordo com a área de atuação, o aluno é incentivado a atuar com treinamentos aos colaboradores e orientações com os clientes. O estágio foi realizado em uma UAN terceirizada presente na Universidade, cujo a dona é uma nutricionista. A elaboração do cardápio foi uma parte importante neste estágio, mas sentiu-se a necessidade de fazer algumas atividades orientativas, como treinamento da cozinheira quanto ao cardápio novo e sobre o sal de ervas com os clientes, além de disponibilizar diariamente as informações do cardápio servido. Os 44 funcionários da UAN também participaram de um treinamento sobre higiene e manipulação dos alimentos. Mediante os aprendizados nas disciplinas, criou-se um vínculo anteriormente com os colaboradores para assim haver sucesso na intervenção

No oitavo semestre ocorrem os estágios de nutrição clínica e hospitalar. Quanto à EAN, na Clínica de Nutrição da instituição os alunos faziam frequentemente atividades na sala de espera para a consulta, que incluíram: Alimentação Saudável na gestação, Alimentação Complementar Saudável, Alimentação na Adolescência, além do tema “Alimentação Saudável e Café da Manhã Saudável”. Para as atividades foram utilizados, cartazes, cartilhas, folhetos e alimentos saudáveis. Já no hospital, a EAN foi incorporada durante as visitas aos leitos, com um material em formato de catálogo com a figura de diferentes alimentos considerados saudáveis e não saudáveis, além de abordar sobre excesso de sal

e açúcar. Os discentes adentravam aos quartos apresentando o material e uma explicação breve sobre a Importância da Alimentação Saudável à Saúde dentro e fora do hospital.

Nota-se que a EAN é um tema transversal ao curso que capacitam o futuro profissional a atuar em qualquer área visando educar, dar autonomia nas escolhas, com uso do lúdico, do ato de se divertir, para que a alimentação seja saudável e prazerosa. Depois de formada, já ministrei muitas palestras e ações educativas sobre Alimentação Saudável, o que destaco minha segurança nestas atuações devido aos incentivos e práticas acima mencionados.

Conclusões – O tema EAN foi trabalhado de forma transversal no curso, permeando disciplinas teóricas e práticas, como todos os estágios do curso. A prática contínua em EAN capacita o graduando e futuro profissional a atuar de maneira segura e permanente. A educação é o melhor caminho para se atingir autonomia e qualidade nas escolhas alimentares saudáveis.

Palavras-chave - Educação em Saúde; Prática Profissional; Promoção da Saúde.