



12º Simpósio de Ensino de Graduação

DESPERTANDO CURIOSIDADE NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Autor(es)

FERNANDA CRISTINA ROBERTO
BRUNA CAROLINA LOURENÇO
STELA DE PAULA GRECCHI

Orientador(es)

VALÉRIA APARECIDA FERRATONE

Resumo Simplificado

Segundo os Atributos Consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos, “A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania”. Sendo assim, há uma responsabilidade dos profissionais da área de nutrição em orientar a população com menos informação, a fim de que haja uma conscientização na hora da escolha de determinados alimentos, se enquadrando com a condição financeira do público alvo. O conhecimento sobre alimentos e nutrição influencia, em maior e menor grau, seu comportamento alimentar. Esse conhecimento é formado, na maioria das vezes em: senso comum, que durante milênios garantiu a sobrevivência do homem; pelas crenças e tabus alimentares; pelos conhecimentos não científicos, como as pressões sociais, os meios de comunicação; e o conhecimento científico que ocupa uma pequena parcela na formação desse comportamento alimentar. Entretanto, o comportamento alimentar engloba os procedimentos relacionados às práticas alimentares como, o que se come, quanto, como, quando, onde e com quem se come; a seleção de alimentos e os aspectos referentes ao preparo da comida, que por sua vez estão associados a atributos socioculturais, ou seja, aos aspectos subjetivos individuais e coletivos relacionados ao comer e à comida. Lembrando a frase de Paulo Freire, do livro Pedagogia da Autonomia onde se refere ao fato de que, “de nada adianta o discurso competente se a ação pedagógica é impermeável a mudanças. A partir da importância do projeto Unimep na Comunidade e partindo destas considerações, o presente estudo, realizado pelas alunas do 3º semestre diurno do ano de 2014, buscou observar e refletir a curiosidade da população em relação a receitas alternativas, com o intuito de modificar os hábitos. Foram então oferecidos três tipos de brigadeiro: cenoura, feijão preto e banana. Observamos que em algumas regiões, a falta de conhecimento e de interesse por parte da população, são fatores que contribuem para a dificuldade de aproximação entre profissional e indivíduo, principalmente quando essa aproximação deve ocorrer em curto prazo. Outro fator são as receitas alternativas, pois ao saber os ingredientes, muitos rejeitaram ou comeram desconfiados, antes mesmo de se informarem quanto aos benefícios oferecidos em cada preparação. Porém, certa parte dos visitantes, ao serem informados desses benefícios, mostraram-se interessados, desejando adquirir a receita e obter mais informações sobre ingredientes e modo de preparo. Concluímos então sobre a importância do aconselhamento nutricional, principalmente em longo prazo, pois é um processo de escuta ativa que tem a capacidade de estabelecer uma relação de confiança entre os interlocutores, visando o resgate dos recursos internos para que a população mesmo tenha possibilidade de reconhecer-se como sujeito de sua própria saúde e transformação.