

Projeto de extensão "Grêmio estudantil como multiplicador: promovendo ações e atitudes de educação em saúde"

O projeto de extensão "Grêmio estudantil como multiplicador: promovendo ações e atitudes de educação em saúde" desenvolve dinâmicas relacionadas à promoção da saúde por intermédio de três graduandos da UFJF e alunos de Ensino Médio da Escola Estadual Delfim Moreira em três frentes interligadas: alimentação, doenças e reciclagem.

Frente às atuais recomendações de isolamento social, os graduandos e os alunos interagem por meios virtuais. Nossa ideia é preencher uma lacuna na vida desses alunos afastados da escola e envolvidos em crise econômica, dificuldade de acesso a vários insumos e estresse por fatores relacionados à pandemia. A disseminação de ações em saúde acontece por meio de um grupo no Whatsappp e por um perfil no Instagram: o @acoesemsaude, o qual permite a integração de novos participantes (família, comunidade, e outros).

Começaremos trabalhando sobre vitaminas a cada dois dias. Os alunos e a comunidade poderão interagir através do Instagram por meio de *quiz* que questiona e depois esclarece os sintomas e as doenças que a carência da vitamina causa, quais alimentos a fornecem e qual a quantidade diária adequada.

Também serão sugeridas receitas culinárias simples com alto valor nutricional com a vitamina estudada, visando ao reaproveitamento dos alimentos e à instauração de hábitos saudáveis. Falaremos, ainda, sobre estratégias de cuidado, processamento e armazenamento desses alimentos, no intuito de interligar as frentes.

Além disso, serão propostos "desafios" para aumentar a interação e disseminação práticas dos conhecimentos, partindo dos graduandos para os alunos da escola e destes para outros alunos e pessoas da comunidade.

Esperamos, portanto, aumentar a abrangência do projeto para levar informação e conteúdo de qualidade e fácil acesso nesse momento de isolamento social. Sendo assim, a divulgação do mesmo é de grande valia para que a comunidade possa conhecer e se beneficiar do nosso trabalho e, conseqüentemente, aplicá-lo no cotidiano de sua família e comunidade, garantindo hábitos mais saudáveis.