

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS**

LAURA DA SILVA BATISTA

**CRIAÇÃO DE MATERIAL INSTRUTIVO PARA UMA DISCIPLINA DE CURSO DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO COM CARGA HORÁRIA PRÁTICA E
EXTENSIONISTA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Juiz de Fora
2026

LAURA DA SILVA BATISTA

**CRIAÇÃO DE MATERIAL INSTRUTIVO PARA UMA DISCIPLINA DE CURSO DE
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO COM CARGA HORÁRIA PRÁTICA E
EXTENSIONISTA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao departamento de Nutrição da Universidade
de Juiz de Fora como requisito parcial para
obtenção do bacharelado em Nutrição.

Orientador: Prof. Dra. Ana Livia de Oliveira.

Juiz de Fora
2026

Dedico este trabalho, em primeiro lugar, ao meu Deus, que me capacitou a trilhar este caminho que por vezes pareceu incerto. Aos meus pais e avós, pelo amor inabalável, confiança depositada em mim e apoio incondicional, que tornou possível a conclusão de cada etapa da minha trajetória acadêmica.

RESUMO

Introdução: No contexto do serviço de saúde, as salas de espera representam espaços oportunos para o desenvolvimento de ações educativas que estimulam a reflexão e o diálogo sobre a alimentação. A educação alimentar e nutricional é uma importante estratégia de promoção da saúde, pois contribui para a construção de hábitos alimentares conscientes e adequados às necessidades nutricionais individuais e coletivas. Ações de extensão em salas de espera contribuem para a conexão entre ensino e o serviço de saúde. **Objetivo:** Descrever o processo de elaboração de um material instrutivo destinado ao apoio pedagógico às atividades práticas e de extensão da Disciplina Nutrição de Adultos e Idosos realizadas em salas de espera, ofertada pelo Curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora, com vista na integração entre teoria e prática.

Metodologia: O processo de construção do material instrutivo foi desenvolvido em duas etapas complementares: análise e organização dos conteúdos abordados nas aulas teóricas, com vistas à sistematização dos principais conceitos, definição e direcionamento dos tópicos centrais a serem trabalhados nos espaços de prática; e inclusão de dinâmicas e estratégias participativas destinadas a potencializar as atividades educativas e de extensão.

Resultados e discussão: Ações em salas de espera são estratégias funcionais para o cuidado e promoção da saúde em geral. Tais ações possibilitam o desenvolvimento da autonomia, troca de conhecimentos e vinculação de pessoas, ao promover a interação entre a comunidade e profissionais de saúde, nesse caso, discentes em processo de capacitação.

Conclusão: As ações educativas realizadas nas recepções do Hospital, resultaram em maior propagação do conhecimento em nutrição e saúde, de forma geral, além de contribuir para o aprimoramento das habilidades de comunicação e assistência nutricional.

Palavras-chave: Ensino. Nutrição. Educação Alimentar e Nutricional. Estratégia. Promoção à Saúde. Sala de espera.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
1.1 CURSO DE NUTRIÇÃO.....	6
1.2 DISCIPLINA DE NUTRIÇÃO DE ADULTOS E IDOSOS.....	7
1.3 MONITORIA.....	8
1.4 SALAS DE ESPERA.....	9
2 OBJETIVOS.....	10
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
6 REFERÊNCIAS.....	15
7 ANEXOS.....	17

1. INTRODUÇÃO

1.1 Curso de Nutrição

O Curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) tem como objetivo uma formação generalista, com vista na capacitação nas áreas do conhecimento em que a Nutrição se faz necessária para promoção, manutenção e recuperação da saúde, além de qualificar o aluno a enfrentar os desafios futuros no exercício de sua profissão com princípios éticos e pensamento crítico. O curso tem 3.615 horas de carga horária total, divididas em disciplinas obrigatórias, estágios supervisionados, Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e Atividades Complementares (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, 2025).

O Programa de Apoio aos Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI), instituído pelo Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007, foi uma iniciativa do Governo Federal, através do Ministério da Educação (MEC). Estímulo ao ensino, pesquisa e extensão de forma integrada, aumento da qualidade de ensino e ampliação do acesso em universidades federais, estão entre os objetivos principais do programa. Em consonância com as diretrizes do programa, a Universidade Federal de Juiz de Fora propôs a criação do Curso de Nutrição. Assim, com a previsão de ampliação do Instituto de Ciências Biológicas (ICB), o respectivo Conselho de Unidade ICB, aprovou por unanimidade a criação do Curso de graduação, sendo o projeto pedagógico aprovado conforme Resolução nº44/2008, do conselho setorial de graduação e, Resolução nº19/2008, de 11/08/2008, do Conselho Superior da IES.

O Curso de Nutrição, então, teve início no primeiro semestre do ano de 2009, dia 02/03, e ao final do segundo semestre de 2013, colaram grau os primeiros nutricionistas egressos da UFJF (UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA, 2025). Desde o início de sua criação, o curso apresentou um projeto pedagógico com foco em traçar o perfil profissional, de acordo com os princípios que devem conduzir a prática do nutricionista e na diferenciação das competências e

habilidades necessárias. O projeto pedagógico atual, bem como as reformas curriculares enfrentadas e a atual reformulação, são completamente voltadas para atender as expectativas e necessidades do mercado, ao preparar o estudante para compreender e atuar diante das necessidades sociais e de saúde da população.

1.2 Disciplina de Nutrição de Adultos e Idosos

A disciplina de Nutrição de Adultos e Idosos que está inserida na matriz curricular do Curso de Nutrição, recebeu a integração da prática e extensão em seu currículo no segundo semestre do ano de 2024, com a respectiva carga horária de 30 horas e 15 horas. Assim, são 30 horas de teórica e prática individualmente, totalizando-se 60 horas de carga horária total. A mesma tem como ementa o estudo dos fundamentos das necessidades nutricionais, análise e cálculo de dietas, prescrição de esquemas alimentares e registro de informações. Caracterização das condições fisiológicas inerentes à fase adulta e no envelhecimento, inserindo-as nos contextos: psicológicos, sociais e econômicos.

A disciplina tem como objetivo principal a compreensão integral dos indivíduos nesses estados fisiológicos, sem ignorar a realidade vivida no âmbito assistencial. Logo, soma-se a proposta de atividades de extensão, em conjunto ao conteúdo da disciplina. Os conteúdos das aulas teóricas são: Introdução à nutrição e dietética, atendimento nutricional, recomendações nutricionais e energéticas, cálculos das recomendações energéticas, prescrição dietética para o adulto, sistema de equivalentes para cálculo de dieta, uso dos guias alimentares na prescrição dietética, dietas da moda, dietas não convencionais e abordagem não-dieta, especificidades da nutrição do homem e da mulher, características fisiológicas do processo de envelhecimento, fatores que afetam o consumo alimentar do idoso, prescrição dietética para o idoso, alimentação e longevidade. Por conseguinte, os conteúdos das aulas práticas são: Atendimento nutricional, prescrição dietética para o adulto, sistema de equivalentes para cálculo de dieta, uso dos guias alimentares na prescrição dietética, dietas da moda, dietas não convencionais e abordagem não-dieta, fatores que afetam o consumo alimentar do idoso e prescrição dietética para o idoso.

A etapa do envelhecimento, assim como a fase adulta, são marcadas por mudanças fisiológicas e sociais significativas, que inevitavelmente interferem na saúde de uma forma geral. As alterações hormonais, o risco aumentado para doenças crônicas, a redução do metabolismo, o isolamento e a necessidade de suporte social, são alguns dos fatores tratados na disciplina, que surgem a partir da idade adulta e que comprometem as perspectivas positivas de saúde, principalmente em relação à alimentação. Por isso, as particularidades desse público são abordadas de forma aprofundada na disciplina de Nutrição de Adultos e Idosos.

As aulas teóricas da disciplina realizam-se no Departamento de Nutrição, localizado no Instituto de Ciências Biológicas, e as aulas práticas e de extensão são estruturadas em vivências no ambulatório de Nutrição e salas de espera do Hospital Universitário (HU) Dom Bosco. Dessa forma, os estudantes dispõem da oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos em sala de aula durante as atividades realizadas nas recepções do Hospital.

1.3 Monitoria

A Monitoria Acadêmica é compreendida como um instrumento de apoio essencial ao processo pedagógico, ao contribuir diretamente para o aprimoramento do aprendizado dos estudantes universitários e, conseqüentemente, para a elevação da qualidade do ensino em sua totalidade (AMATO, 2016). Dessa maneira, o processo de ensino-aprendizagem assume caráter recíproco, na medida em que o estudante responsável por compartilhar conhecimentos, o monitor, também beneficia-se da oportunidade de ampliar sua própria compreensão ao orientar os monitorados.

Portanto, o monitor, devidamente habilitado para o exercício da docência em razão de sua experiência no campo de conhecimento em que atua, assume a responsabilidade de apoiar os demais estudantes na compreensão aprofundada dos conceitos, teorias e princípios que sustentam os conteúdos trabalhados.

Dessa forma, a monitoria desempenha um papel essencial tanto no apoio às atividades docentes, ao oferecer suporte direto ao professor na condução da disciplina, quanto no processo de aprendizagem dos estudantes, que se beneficiam das orientações e conhecimentos compartilhados pelo monitor.

1.4 Salas de espera

“A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) deve estar inserida em diversos setores públicos, dentre esses a sala de espera, que consiste em área física com pessoas que aguardam atendimento profissional. Esse espaço pode ser utilizado para ajudar pacientes e familiares, em situações que exijam maior atenção de cuidados de saúde, incluindo a nutrição” (Souza, et al., 2017), o que reforça a sua relevância. A espera por atendimento em saúde contribui para o desconforto do paciente, nesse sentido, ações educativas desenvolvidas nesse contexto colaboram para a redução desse impacto, ao atenuar o processo de espera de maneira didática, informativa e promotora de bem-estar.

Medidas de educação em saúde são essenciais para a promoção do conhecimento, desmistificação de mitos e estímulo à prevenção à saúde. A sala de espera das Unidades Básicas de Saúde (UBS), por exemplo, é frequentemente ignorada como um local educativo; em contrapartida, oferece uma chance estratégica de transmissão de informações pertinentes de maneira compreensível e dialogada, enquanto os pacientes esperam por atendimento (Rodrigues et al., 2020).

Dessa forma, as atividades realizadas em salas de espera favorecem a ligação entre o aluno e a comunidade, além de intensificar a conexão entre o ensino e o serviço (Silva et al., 2019). Quando bem planejadas, essas ações podem aprimorar a compreensão do público sobre a relevância da prevenção e desmistificar assuntos frequentemente envoltos em tabus e desinformação (Reis et al., 2025).

2 OBJETIVOS

Descrever o processo de elaboração de um material instrutivo destinado ao apoio pedagógico às atividades práticas e de extensão da Disciplina Nutrição de Adultos e Idosos, realizadas em sala de espera, ofertada pelo Curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora, com vista na integração entre teoria e prática.

3 METODOLOGIA

Desenvolveu-se um material instrutivo para a disciplina Nutrição de Adultos e idosos a ser aplicado nas aulas práticas e de extensão no Hospital Universitário, da Universidade Federal de Juiz de Fora. O referido material foi elaborado por meio da plataforma Canva, que é uma ferramenta digital de design gráfico, desenvolvida com o objetivo de permitir a criação de materiais visuais, com funcionamento apoiado em interfaces gráficas simplificadas e um vasto repositório de elementos visuais, como templates, imagens, ícones, fontes e gráficos.

No início do processo de elaboração do recurso didático, tornou-se necessário realizar a distribuição de tópicos para atender o número de vinte e cinco alunos por turma prática. A fim de definir a quantidade de tópicos a serem realizados, definiu-se quatro subtópicos, ou seja, a turma foi dividida em quatro grupos. Cada grupo de discentes ficou responsável por desenvolver um subtópico específico nas salas de espera, sempre inserido dentro de um mesmo eixo temático, de modo a evitar repetições e garantir a complementaridade das abordagens. Essa organização permitiu que se explorassem diferentes perspectivas de um mesmo assunto, favorecendo a diversidade de conteúdos e a ampliação do aprendizado.

Logo, a construção deste material instrutivo ocorreu em duas etapas complementares: A primeira estabeleceu a análise e organização dos conteúdos abordados nas aulas teóricas, com vistas à sistematização dos principais conceitos, de modo a garantir clareza e acessibilidade às informações. Nesse momento, buscou-se identificar os pontos mais relevantes do assunto tratado, selecionar os tópicos que apresentavam maior aplicabilidade prática e estruturar o conhecimento em uma sequência lógica que favorecesse a compreensão dos estudantes. Ao envolver o direcionamento dos tópicos centrais, essa etapa assegura uma articulação efetiva entre teoria e prática, ao objetivar que os conteúdos sejam aplicados em situações reais de aprendizagem e intervenção. A segunda etapa contemplou a inclusão de dinâmicas e estratégias participativas destinadas a

potencializar as atividades educativas e de extensão, promovendo maior envolvimento dos participantes, estimulando troca de experiências e favorecendo a construção coletiva de conhecimentos. Tais dinâmicas foram pensadas com o objetivo de ampliar a motivação, fortalecer a autonomia dos estudantes e criar um ambiente de aprendizagem mais interativo e significativo.

Desse modo, a primeira etapa do planejamento do material instrutivo promoveu a garantia da organização e coerência pedagógica, ao pontuar de maneira clara e estruturada os aspectos centrais do conteúdo. Somado a isso, a segunda etapa proporcionou a ampliação da compreensão dos participantes acerca dos temas relacionados à Nutrição e saúde. Foram elaboradas, para cada aula, no mínimo duas dinâmicas planejadas, de modo a garantir variedade metodológica e favorecer tanto a participação ativa dos estudantes, quanto a consolidação dos conteúdos trabalhados por parte da comunidade.

O material instrutivo foi elaborado de acordo com a organização semanal dos conteúdos teóricos da disciplina. Assim, durante a semana em que determinado assunto teórico foi desenvolvido em sala de aula, correspondeu à produção de atividades específicas no material para execução em aula prática no Hospital Universitário, de modo que os tópicos abordados em sala fossem retomados. Dessa forma, como exemplo, na semana em que se trabalhou o tema “Características fisiológicas do Processo de Envelhecimento”, foram propostas dinâmicas, tópicos centrais e estratégias relacionadas a esse conteúdo (Anexo 7). Essa estrutura possibilitou que o material acompanhasse o conteúdo das aulas, mantendo a coerência entre teoria e prática e favorecendo a consolidação dos conceitos apresentados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo procurou descrever a experiência no processo de elaboração de um material instrutivo destinado ao apoio pedagógico às atividades práticas e de extensão da Disciplina Nutrição de Adultos e Idosos realizadas em sala de espera.

Estudos confirmam a relevância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para o fortalecimento das ações no contexto da Nutrição, auxiliando no aumento da autonomia dos indivíduos diante das suas escolhas alimentares. Entretanto, para se alcançar esse objetivo de forma concreta, demanda-se a execução de pesquisas, que tenham como objetivo o desenvolvimento de métodos ativos e estratégicos de educação em saúde. (FRANÇA; CARVALHO, 2017, p. 945).

A Educação Alimentar e Nutricional desempenha papel central no fortalecimento das práticas de saúde, especialmente ao promover maior autonomia dos indivíduos em relação às suas escolhas alimentares. No contexto hospitalar, essa relevância se traduz na necessidade de estratégias pedagógicas que sejam acessíveis, dinâmicas e adaptadas ao público em situação de espera por atendimento, momento em que a receptividade a conteúdos educativos pode ser potencializada.

A elaboração de materiais instrutivos para execução em salas de espera, configura-se como uma ação estratégica de educação em saúde, pois possibilita a disseminação de informações de forma clara e objetiva, favorecendo a reflexão crítica sobre hábitos alimentares e incentivando práticas mais saudáveis. Além disso, tais recursos contribuem para a consolidação dos conhecimentos teóricos discutidos em ambientes acadêmicos, transformando-os em instrumentos aplicáveis à realidade cotidiana dos pacientes e acompanhantes.

A Sala de Espera revelou-se como espaço de construção de conhecimento, compartilhamento de experiências, sentimentos, dúvidas e socialização dos saberes técnico-científico e popular (Souza, et al, 2017).

Assim, a produção de material instrutivo para salas de espera hospitalares exemplifica a aplicação prática das recomendações de França e Carvalho (2017),

ao propor métodos ativos e estratégicos de educação alimentar e nutricional, capazes de fortalecer a autonomia dos indivíduos e ampliar o impacto social das ações de promoção à saúde.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a criação de materiais instrutivos as aulas se tornaram mais dinâmicas e produtivas, favorecendo a troca de experiências, o aprofundamento dos conteúdos e o fortalecimento dos vínculos entre os participantes. Dessa forma, evidencia-se a relevância da educação alimentar e nutricional personalizada como estratégia fundamental para potencializar o aproveitamento dos conteúdos ministrados e favorecer a compreensão social acerca das práticas de saúde.

Além disso, a personalização do ensino contribui para o desenvolvimento de competências voltadas à realidade dos indivíduos e comunidades atendidas, ao fortalecer a integração entre teoria e prática e ampliar o impacto social das ações práticas e extensionistas. Essa perspectiva favorece a formação de profissionais mais preparados para lidar com a diversidade de demandas nutricionais, estimulando a responsabilidade ética e a sensibilidade cultural no cuidado com adultos e idosos. Em síntese, a experiência reforça que a educação alimentar e nutricional, quando conduzida de forma personalizada, constitui um instrumento pedagógico e social de grande valor, capaz de transformar o aprendizado em prática efetiva e significativa, consolidando saberes e promovendo benefícios duradouros para os alunos e para a sociedade.

6 REFERÊNCIAS

BECKER, Ana Paula Sesti; ROCHA, Natália Lorenzetti da. Ações de promoção de saúde em sala de espera: contribuições da Psicologia. *Revista Mental*, Barbacena-MG, v. 11, n. 21, p. 339-355, jul./dez. 2017.

BRASIL. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. A GEP – Gerência de Ensino e Pesquisa. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-sudeste/hu-ufjf/ensino-e-pesquisa/a-gep>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Superior. Diretrizes do Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais – REUNI. Brasília: MEC/SESu, 2008. Disponível em: <https://portal.mec.gov.br/sesu/arquivos/pdf/diretrizesreuni.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2025.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS; 2012.

CERRI, Kauana Aosani; KREMER, Alana Soares; SCHOTT, Daniele Santos; RIOS, Karina Ribeiro. Educação alimentar e nutricional em sala de espera sobre saúde da mulher. In: *SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 24.; JORNADA DE PESQUISA, 21.; JORNADA DE EXTENSÃO, 17.; MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JÚNIOR, 6.; SEMINÁRIO DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA, 6.*, 2016, Ijuí. *Anais [...]*. Ijuí: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, 2016. Acesso em: 29 dez. 2025.

FRANÇA, Camila de Jesus; CARVALHO, Vivian Carla Honorato dos Santos de. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201711419>. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2017.v41n114/932-948/pt>. Acesso em: 21 nov. 2025.

RODRIGUES, Andréia Dornelles; ROSA, Jonathan da; DALLA NORA, Carlise Rigon; GERMANI, Alessandra Regina Müller. Sala de espera: um ambiente de educação em saúde. *Revista de Enfermagem da URI*, Frederico Westphalen, v. 10, n. 1, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://revistas.fw.uri.br/revistadeenfermagem/article/download/1135/1609/0>. Acesso em: 29 dez. 2025.

SOUZA, Hugo Marcos Alves Vilhena; COSTA, Marina Luiza Lima; REIS, Daiane Oliveira dos; PEDRO, Isabela Cristina dos Santos; CORREIA, Maria Isabel

Toulson Davisson; GENEROSO, Simone de Vasconcelos. Sala de espera: diálogo entre extensão universitária e educação alimentar e nutricional com pacientes pré e pós-transplante hepático. *BRASPEN Journal*, São Paulo, v. 32, n. 1, p. 42-48, jan./mar. 2017. DOI: 10.37111/braspenj.2017.32.1.08. Acesso em: 29 dez. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Conselho Setorial de Graduação. Resolução nº 44/2008. Juiz de Fora: UFJF, 2008. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/congrad/wp-content/uploads/sites/30/2016/01/RES442008.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2025.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Conselho Superior. Resolução nº 19/2008, de 11 de agosto de 2008. Juiz de Fora: UFJF, 2008.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Faculdade de Nutrição. Apresentação do curso de Nutrição. Disponível em: <https://www2.ufjf.br/nutricao/apresentacao-2/>. Acesso em: 10 nov. 2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA. Projeto Pedagógico do Curso de Graduação em Nutrição. Juiz de Fora. Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Biológicas, Curso de Graduação em Nutrição, 2022.

7 ANEXOS

Anexo 1



Dietas não convencionais

Cada dieta tem sua característica e finalidade, sendo assim, nesse tópico, você irá abordar sobre cada dieta não convencional estudada, desde sua origem até seus aspectos nutricionais.



Subtópico 1

› Dieta Mediterrâneo

Subtópico 2

› Dieta Macrobiótica

Subtópico 3

› Dieta Vegetariana ou Vegana

Subtópico 4

› Mindfulness

Dinâmicas

Dinâmica 1: Mito ou Verdade?

Objetivo: Desmistificar informações sobre dietas não convencionais.

Materiais: Frases sobre as dietas não convencionais. Ex: "A dieta do mediterrâneo incentiva o aumento do consumo de carnes vermelhas e processadas."
Mito ou verdade?

Como conduzir: A equipe irá apresentar as afirmações sobre as dietas, e os participantes terão que dizer se é mito ou verdade.

Dinâmicas



Dinâmica 2: Receita não convencional

Objetivo: Explorar a alimentação não convencional por meio de receitas diferentes.

Materiais: Folhetos com receitas não convencionais saudáveis pra distribuir (guacamole, cuscuz de quinoa com legumes, brownie de banana verde).

Como conduzir: Já que estamos falando de dietas não convencionais, por que não abordar sobre receitas não convencionais também? Essas receitas combinam ingredientes até comuns, porém com preparações diferentes do habitual, mantendo uma proposta saudável. O que é muito "comum" para nós, o outro pode não conhecer, sabia? A equipe apresentará as receitas aos participantes e buscará saber se eles já experimentaram ou ouviram falar.

Anexo 2:



SUBTÓPICO 1

TMB: O QUE É E NO QUE PODE INFLUENCIAR?

Explicar sobre a Taxa Metabólica Basal (quantidade mínima de energia que o corpo precisa para manter as funções vitais em repouso); dar exemplos e demonstrar os fatores que podem influenciar.



SUBTÓPICO 2:

IMPORTÂNCIA DOS MACRONUTRIENTES: RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Esclarecer sobre o conceito de macronutrientes, e explicar sobre a função de cada um deles. Ex: As proteínas tem função na construção de tecidos; o carboidrato é a principal fonte de energia para o nosso organismo. Além disso, dê exemplos de alimentos.

SUBTÓPICO 3

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA: EXPLICAR SOBRE O NAF

Demonstrar que o Nível de Atividade Física (NAF) também diz respeito às atividades diárias, como trabalhar e se locomover, por exemplo. Mas que a atividade física não deve ser negligenciada, devido a sua importância para a saúde física e mental



SUBTÓPICO 4:

IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS: RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

A ingestão de alimentos ricos em fibras tem diversos benefícios para a saúde, desde a diminuição do colesterol à promoção de maior saciedade, promovendo a perda de peso. Além disso, é importante esclarecer quais são os alimentos que possuem esse nutriente.



Dinâmicas



Dinâmica 1: O que o corpo faz parado?

Objetivo: Ensinar de forma divertida que o corpo gasta energia mesmo em repouso, para manter as funções vitais.

Materiais: Imagens relacionadas aos órgãos do corpo. Ex: Coração, cérebro, pâncreas.

Como conduzir: Cada imagem vai ter uma numeração. Sorteie os números e quem tiver poderá marcar na cartela. Entretanto, a cada sorteio, explique de forma rápida o que representa. Ex: Cérebro: sempre ativo, mesmo quando dormimos.

Dinâmica 2: Jogo das funções

Objetivo: Demonstrar de forma prática o papel dos macronutrientes na saúde.

Materiais: Imagens de alimentos (carboidrato, proteína e lipídio; pão, ovos e castanha, por exemplo). Plaquinhas com funções. Ex: Constrói músculos, protege os órgãos, etc.

Como conduzir: Distribua as plaquinhas entre os participantes (se for melhor, façam grupos entre eles). A equipe irá mostrar as imagens e os participantes terão que levantar a placa respectiva à função.



Dinâmicas



Dinâmica 3: Quem sou eu?

Objetivo: Conscientizar de forma descontraída sobre a prática de atividade física.

Materiais: Folha A4 e caneta ou lápis.

Como conduzir: A equipe irá escrever na folha algum tipo de atividade física. Ex: Musculação, ciclismo, pilates, corrida, Crossfit. Logo, um integrante da equipe irá por o papel na testa, sem saber qual a atividade, e os demais membros da equipe e participantes terão que descrever a atividade sem dizer qual é. Se o membro acertar, ele precisa dizer o que ele sabe sobre aquela atividade. Se errar, algum participante deve explicar o que sabe sobre a mesma.

Dinâmica 4: Mitos e verdades

Objetivo: Demonstrar de forma prática o papel das fibras na saúde

Materiais: Plaquinhas de positivo e negativo

Como conduzir: Distribua as plaquinhas entre os participantes. A equipe fará algumas afirmações e os participantes terão que dizer se é mito ou verdade, ao levantar as placas respectivas.

Anexo 3:

ALIMENTAÇÃO Na fase adulta

SUBTÓPICOS E DINÂMICAS



SUBTÓPICO 1

CARACTERÍSTICAS DA FASE ADULTA

Explicar de forma detalhada sobre as características da fase adulta e demonstrar que uma boa alimentação, com boa ingestão calórica e de macronutrientes, pode promover melhora da qualidade de vida

SUBTÓPICO 2

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT'S)

Explicar sobre o que são e quais são as DCNT's, e como é possível preveni-las através da alimentação equilibrada.

SUBTÓPICO 3

RÓTULOS NUTRICIONAIS

Ensinar sobre a leitura de rótulos nutricionais, e demonstrar a importância de ler os rótulos antes de adquirir os alimentos. Ex: quando o produto diz ser 0% ou 0 g de gordura trans ele é realmente livre dessa gordura? Dentre outros exemplos.

SUBTÓPICO 4

FLUXOGRAMA DIRECIONAL DE CONDUTA PARA ORIENTAÇÃO ALIMENTAR DOS ADULTOS

Utilizar o fluxograma com os participantes e responder com as recomendações (protocolo de uso do guia alimentar).

Dinâmicas

Dinâmica 1: Jogo da memória das atividades

Objetivo: Reforçar a importância de manter bons hábitos de vida na fase adulta

Materiais: Cartões com imagens de possíveis problemas e soluções. Ex: Pares: Pessoa cansada e pessoa dormindo mais cedo; pessoa comendo lanches na rua e pessoa cozinhando; Pessoa sedentária e pessoa praticando atividade física. E um tabuleiro.

Como conduzir: Dividir os participantes em grupos, a equipe levará o tabuleiro com os pares até a um grupo e eles terão que achar os pares.

Dinâmica 2: Batata quente

Objetivo: Ensinar de forma divertida sobre as DCNT's e alimentação

Materiais: Um objeto aleatório (dado, estojo, garrafinha)

Como conduzir: A equipe irá cantar uma música em um tom baixo enquanto o objeto passa pelas mãos dos participantes. Quando a equipe parar de cantar, o objeto estará nas mãos de alguém. Essa pessoa terá que responder alguma pergunta a respeito do tema abordado.

Dinâmicas

Dinâmica 3: Que alimento é esse?

Objetivo: Ensinar sobre a composição dos alimentos e a ordem na lista de ingredientes.

Materiais: Lista de ingredientes de alimentos industrializados (seja de forma impressa ou embalagem real).

Como conduzir: A equipe irá demonstrar as imagens, uma por vez, e os pacientes terão que descobrir qual é o alimento.

Anexo 4:

Alimentação do Homem e Mulher

Subtópicos e Dinâmicas



Subtópico 1

Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM)

Detalhar sobre todas as especificidades e necessidades nutricionais do período, critérios para diagnóstico e tratamento.

Subtópico 2

Autoconhecimento e Autocuidado

Explicar que a saúde da mulher passa por diferentes fases ao longo da vida, cada uma com suas particularidades hormonais, metabólicas e nutricionais. Citar as fases: infância/ pré-adolescência, adolescência, fase reprodutiva, menopausa e terceira idade; e as características de cada uma delas, tais como desenvolvimento dos caracteres sexuais, aumento da necessidade de ferro devido a menstruação e ciclo menstrual e metabolismo lento, por exemplo.

Subtópico 3

Masculinidade e Saúde

Abordar sobre a saúde do homem, sobre as taxas de Mortalidade, padrões tradicionais de Masculinidade, dentre outros. Utilizar o documento "política de atenção integral à saúde do homem" como base.



Dinâmicas



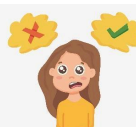
Dinâmica 2: “Caixa das emoções e alimentos”

Objetivo: Relacionar emoções, alimentos e saúde de forma lúdica.

Materiais: Caixa, papéis de 2 cores. A cor 1 irá representar emoções (raiva, tristeza, ansiedade, irritação), e a cor 2 irá representar alimentos ou hábitos (atividade física, frituras, doces, chás, ultraprocessados).

Como conduzir: Cada participante tira um papel de cada cor e tenta fazer uma associação. Ex: Quando estou ansiosa costumo comer muitos doces. A equipe irá orientar os participantes, ao propor alternativas mais saudáveis.

Dinâmicas



Dinâmica 1: “Eu achava que”

Objetivo: Trabalhar estigmas de forma reflexiva e em grupo.

Materiais: Papéis e canetas

Como conduzir: A equipe irá distribuir os papéis e canetas aos participantes, onde todos irão escrever frases começando com “eu achava que”. Após isso, cole as frases em um quadro ou cartolina e leia em voz alta (anonimamente). Use as frases como ponto de partida para conversar sobre saúde emocional, alimentação e gênero

Anexo 5:



SUBTÓPICO 1

QUAIS SÃO AS DIETAS DA MODA?

Dar exemplos de dietas da moda e seus objetivos, e demonstrar pelo menos 1 erro em cada uma delas.



SUBTÓPICO 2

COMO RECONHECER UMA DIETA DA MODA?

Explicar como identificar uma dieta da moda, bem como seu resultado final no metabolismo.

SUBTÓPICO 3

QUAIS SÃO AS DIETAS DA MODA?

Dar exemplos de dietas da moda e seus objetivos, e demonstrar pelo menos 1 erro em cada uma delas.



SUBTÓPICO 4

COMO RECONHECER UMA DIETA DA MODA?

Explicar como identificar uma dieta da moda, bem como seu resultado final no metabolismo.

Dinâmica



Dinâmica 1: Que dieta é essa?

Objetivo: Ensinar a diferenciar de forma lúdica as dietas da moda

Materiais: Imagens que identifiquem a dieta da moda. Ex: Seringa (dieta do tipo sanguíneo).

Como conduzir: A equipe irá apresentar a imagem e os participantes irão ter que descobrir a que dieta o objeto está representando, como no exemplo acima. Assim que acertarem, o participante deverá explicar qual o objetivo e características da dieta referida.

Anexo 6:



GUIA *Alimentar*

SUBTÓPICOS E DINÂMICAS



SUBTÓPICO 1

Capítulo 1: Princípios

Apresentar o Guia Alimentar e explicar que se trata de uma estratégia de educação alimentar e nutricional. Além de focar nos 5 princípios que orientaram a elaboração do guia. Por fim, demonstrar a importância da prática das orientações do Guia Alimentar na vida cotidiana.

SUBTÓPICO 2

Capítulo 2: A escolha dos alimentos

Apresentar sobre as 4 categorias de alimentos, de acordo com o tipo de processamento empregado em sua produção, diferenciando-as e apresentar sugestões para o consumo das mesmas. Importante os pontos positivos e negativos delas, caso houverem.



SUBTÓPICO 3

Capítulo 3: Dos alimentos à refeição

Fornecer orientações aos pacientes sobre preparações de refeições, tendo como base alimentos in natura ou minimamente processados por apresentarem melhor composição nutricional em comparação aos alimentos processados e ultraprocessados.

SUBTÓPICO 4

Capítulo 4: O ato de comer e a comensalidade

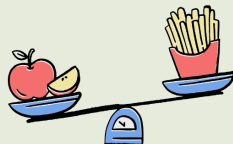
Abordar sobre as 3 orientações durante o ato de comer e a comensalidade, explicando seus benefícios.



SUBTÓPICO 5

Capítulo 5: A compreensão e a superação de obstáculos

Abordar sobre os obstáculos para a adoção das recomendações do guia e possíveis soluções.



SUBTÓPICO 6

10 passos para uma alimentação saudável



Dinâmicas



Dinâmica 1: Quem é quem na alimentação?

Objetivo: Ensinar os participantes a identificar as categorias dos alimentos segundo o grau de processamento: in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Materiais: Cartões/cartas com imagens de alimentos; cartazes com os nomes das categorias e fita adesiva.

Como conduzir: Distribua os cartões entre os participantes. Ex: banana, refrigerante, pão de forma, iogurte natural, etc.

Após isso, eles devem dizer a qual categoria o alimento que receberam pertence. Em seguida um membro do grupo ou o participante insere o alimento na categoria. *Quem acertar, pode ser premiado com um certificado simbólico de "detetive da alimentação saudável".*

Dinâmicas



Dinâmica 2: Monte um prato equilibrado

Objetivo: Estimular a criatividade na elaboração de pratos com escolhas conscientes.

Materiais: Imagem de pratos e imagens de alimentos (das 4 categorias) e fita adesiva.

Como conduzir: Demonstre o prato aos participantes e em seguida, peçam para que eles cole os alimentos de uma refeição. Eles podem escolher qualquer refeição do dia (seja desjejum, almoço ou lanche da tarde por exemplo); após isso, discutam sobre os macronutrientes da mesma.

Dinâmicas

Dinâmica 3: Comer com os 5 sentidos

Objetivo: Estimular a conscientização sobre o ato de comer de forma atenta e plena.

Materiais: Cartões com frases ou perguntas.

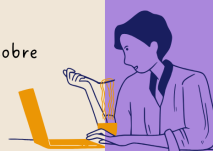
Como conduzir: Vocês irão fazer perguntas aos participantes relacionando a alimentação aos 5 sentidos.

Ex: Visão: você costuma olhar para o que está comendo ou come distraído?

Paladar: Você mastiga devagar ou quase engole?

Audição: Você costuma comer com a TV ligada, celular ou em silêncio?

Por fim de cada resposta, realizar uma conclusão junto do participante sobre as mudanças necessárias.



Dinâmicas

Dinâmica 4: Superando os obstáculos

Objetivo: Refletir sobre os desafios do dia a dia que dificultam uma alimentação adequada.

Materiais: Cartões com obstáculos (Ex: falta de tempo, falta de dinheiro, não saber cozinhar, etc)

Como conduzir: Cada participante escolhe ou recebe um obstáculo e em conjunto com os outros participantes e alunos, devem discutir sobre e buscar uma saída/alternativa para lidar com ele, de acordo com as sugestões do Guia Alimentar.



Anexo 7:



Processo de envelhecimento

SUBTÓPICOS

01

Fatores que afetam o consumo alimentar do idoso

Explicar sobre os fatores discutidos em aula, apresentando soluções para melhor aceitação/ acessibilidade alimentar.

02

Necessidade Hídrica

Informar sobre a recomendação diária para consumo, para homens e mulheres, além de pontuar as complicações relacionadas a baixa ingestão hídrica.

SUBTÓPICOS

03

A importância dos macronutrientes e micronutrientes no processo de envelhecimento

Fisiologicamente o corpo humano passa por diversas mudanças ao longo do processo de envelhecimento. Diante disso, explique como os macro e micronutrientes atuam na promoção da saúde

04

Como alcançar a longevidade plena através da alimentação e hábitos de vida

Informar sobre os principais pontos relacionados aos hábitos de forma geral, que contribuem para a longevidade.



Dinâmica 1:

Dinâmica 2: Solucionando problemas

Objetivo: Registrar informações que facilitem a aceitação alimentar dentro do contexto.

Materiais: Cartazes com “soluções” para os fatores que afetam o consumo alimentar e cartões contendo esses fatores.

Como conduzir: Apresentar os cartões aos participantes e pedir para que eles escolham qual a “solução” contida no cartaz, para superar os obstáculos existentes no processo.

Dinâmica 2:

Dinâmica 2: Termômetro da Hidratação

Objetivo: Estimular a autoavaliação sobre o consumo de água e promover pequenas mudanças de hábito.

Materiais: Cartaz ou quadro com um termômetro desenhado e post-its

Como conduzir: Os participantes colam seus post-its no termômetro, posicionando-os de acordo com a quantidade (ex: 3 copos na base, 5 copos no topo). Após todos posicionarem, alguém da equipe comenta os resultados, destacando a importância da hidratação e sugerindo metas simples. Ex: “Vamos tentar subir esse termômetro juntos até o fim da semana?”

Dinâmica 3:

Dinâmica 2: Verdadeiro ou Falso?

Objetivo: Fixar informações importantes sobre os grupos de alimentos e benefícios para o processo de envelhecimento.

Materiais: Afirmativas sobre o assunto: macro e micronutrientes.

Como conduzir: Apresentar as afirmativas e pedir para os participantes dizerem se é verdadeiro ou falso. Após isso, explicar a afirmativa.

Dinâmica 4:

Dinâmica 2: Bingo de Hábitos Saudáveis

Objetivo: Estimular a reflexão e o engajamento dos participantes em hábitos saudáveis de forma lúdica e interativa, promovendo a conscientização sobre atitudes que contribuem para o bem-estar físico, mental e emocional no cotidiano durante o processo de envelhecimento.

Materiais: Números, cartelas, marcadores, saquinho para tirar os números sorteados.

Como conduzir: Será um bingo diferente, cada número terá 1 hábito, a equipe sorteará o número e falará o hábito correspondente (organizar antes do jogo). Os participantes só irão marcar a cartela, caso tenham realizado o hábito nos últimos dias e/ou pratiquem o mesmo regularmente.

Anexo 8:



SUBTÓPICO 1: MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

ABORDAR SOBRE A DEFINIÇÃO GERAL, EXEMPLO DE FONTES, DADOS SOBRE A IMPORTÂNCIA CLÍNICA, DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL.



SUBTÓPICO 2

FIBRAS ALIMENTARES:
SOLÚVEIS X INSOLÚVEIS

FUNÇÕES FISIOLÓGICAS
(DIFERENÇAS, SACIEDADE,
CONTROLE GLICÊMICO, TRÂNSITO
INTESTINAL).



SUBTÓPICO 3: BIODISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES

EXPLIQUE DETALHADAMENTE SOBRE OS FATORES ANTINUTRICIONAIS, INTERAÇÕES ALIMENTARES, FORMA QUÍMICA DOS NUTRIENTES, PROCESSAMENTO E PREPARO QUE INFLUENCIAM NA BIODISPONIBILIDADE DE NUTRIENTES NOS ALIMENTOS.

SUBTÓPICO 4

RÓTULAGEM NUTRICIONAL

IMPORTÂNCIA DE REALIZAR A LEITURA DOS RÓTULOS, COMO IDENTIFICAR OS INGREDIENTES, PONTOS IMPORTANTES AO ESCOLHER UM ALIMENTO PARA CONSUMO.



DINÂMICAS

MITOS E VERDADES DA ROTULAGEM

OBJETIVO: DESMISTIFICAR IDEIAS ERRADAS E REFORÇAR CONCEITOS CHAVE.

COMO CONDUZIR: PREPARE AFIRMAÇÕES SOBRE O ASSUNTO;
EX: "EMBALAGENS COM PALAVRAS COMO NATURAL OU ARTESANAL SÃO SEMPRE MAIS SAUDÁVEIS."

OS PARTICIPANTES RESPONDEM SE É MITO OU VERDADE, AO APROFUNDAR NA EXPLICAÇÃO SOBRE A AFIRMATIVA.



DINÂMICAS

RÓTULO MISTERIOSO

OBJETIVO: EXERCITAR ANÁLISE DA TABELA SEM SE GUIAR PELA APARÊNCIA OU MARKETING

COMO CONDUZIR: APRESENTE A TABELA NUTRICIONAL DE UM PRODUTO/ALIMENTO. PERGUNTE AOS PARTICIPANTES SE ELES SABEM QUAL ALIMENTO É E SE O MESMO É SAUDÁVEL OU NÃO. APÓS, REVELE O PRODUTO E DISCUTA.



DINÂMICAS

RÓTULO BINGO
OBJETIVO: TREINAR IDENTIFICAÇÃO RÁPIDA DE NUTRIENTES DOS PRODUTOS.
COMO CONDUZIR: CRIE CARTELAS COM ITENS DA TABELA NUTRICIONAL (ALTO EM AÇÚCAR, BAIXO EM SÓDIO, RICO EM FIBRAS), MOSTRE DIFERENTES RÓTULOS E OS PARTICIPANTES MARCAM AS CARACTERÍSTICAS ENCONTRADAS. QUEM COMPLETAR A CARTELA PRIMEIRO, VENCE.



Anexo 9:

SAÚDE DA MULHER



**SUBTÓPICO 1 –
ENDOMETRIOSE**

**SUBTÓPICO 2 – SÍNDROME
DO OVÁRIO POLICÍSTICO**

AMBAS AS CONDIÇÕES AFETAM MULHERES E INFLUENCIAM DIRETAMENTE A QUALIDADE DE VIDA E A SAÚDE REPRODUTIVA, POR ISSO ABORDAR SOBRE ESSE TEMA É FUNDAMENTAL. ESCLARECER DÚVIDAS, COMBATER TABUS E INCENTIVAR O CUIDADO COM O CORPO É O NOSSO PAPEL.

SUBTÓPICO 3 – CLIMATÉRIO

SUBTÓPICO 4 – MENOPAUSA

É IMPORTANTE ABORDAR SOBRE ESSE ASSUNTO, TENDO EM VISTA QUE MUITAS MULHERES SOFREM COM OS EFEITOS DESTA FASE, DEVIDO A REDUÇÃO HORMONAL, QUE CAUSA SINTOMAS COMO: IRRITABILIDADE, INSÔNIA, CALOR, MAIOR ACÚMULO DE GORDURA CORPORAL, DENTRE OUTROS.

DINÂMICA 1

LINHA DO TEMPO DA MULHER

OBJETIVO: ESCLARECER SOBRE AS MUDANÇAS FISIOLÓGICAS OCORRIDAS EM FASES DIFERENTES.

MATERIAIS: QUADRO OU CARTAZ PARA LINHA DO TEMPO

COMO CONDUZIR: DESENHE NO QUADRO UMA LINHA COM AS FASES DA VIDA (INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA, FASE ADULTA, CLIMATÉRIO, MENOPAUSA). PEÇA PARA AS PARTICIPANTES CITAREM UMA PALAVRA QUE DEFINA O QUE SENTE OU SENTIU EM CADA FASE. POR FIM, EXPLIQUE O QUE ACONTECE NO CORPO E DESTAQUE A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO E ALIMENTAÇÃO.

DINÂMICA 2

MONTE O CICLO MENSTRUAL

OBJETIVO: PROMOVER O ENTENDIMENTO SOBRE AS FASES DO CICLO MENSTRUAL E COMO AS ALTERAÇÕES HORMONAIS INTERFEREM NESSE PROCESSO.

MATERIAIS: CARTÕES COM FASES (EM ESCRITO) DO CICLO MENSTRUAL.

COMO CONDUZIR: PEÇA QUE MONTEM NA ORDEM CERTA. DEPOIS EXPLIQUE COMO A SOP ALTERA ESSE CICLO E A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA. MOSTRE ALIMENTOS QUE AJUDAM NO EQUILÍBRIO HORMONAL (FRUTAS, SEMENTES, LEGUMES, LEGUMINOSAS).



**MATERIAL ELABORADO POR
LAURA SILVA, ESTUDANTE DO
CURSO DE NUTRIÇÃO, COMO
PARTE DO TRABALHO DE
CONCLUSÃO DE CURSO, SOB A
SUPERVISÃO DA PROFESSORA
ANA LÍVIA DE OLIVEIRA.**