



Educação Alimentar e Nutricional

PORTFÓLIO



Professora Orientadora: Raquel Nunes





EAN

PORTFOLIO



Integrantes:

Aline Henrique - RA 4669258

Andrea Cristina de Brito - RA 4636619

Danielle Carvalho - RA 4663896



Corpo saudável, mente saudável.





EAN

QUEM SOMOS?



Olá! Muito prazer, sou Aline Henrique. Gosto de saber que é possível mudar a vida das pessoas através de hábitos de vida saudáveis, principalmente, através da alimentação, e a graduação em nutrição está me proporcionando isso. Já sou formada em administração, pós graduada em economia. Tenho uma família maravilhosa, com quem eu amo viajar e ter momentos para recordar.



Amante de viajar .





EAN

QUEM SOMOS?



Olá! Muito prazer, sou Andrea Brito. Amo pessoas e amo nutrição. A oportunidade de poder ajudar às pessoas terem uma relação saudável com os alimentos e uma qualidade de vida melhor me encanta. Podemos mudar histórias se fizermos com empenho e amor nosso papel de nutricionista.

"Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana seja apenas outra alma humana".

Carl G. Jung



Corpo saudável, comida saudável.





EAN

QUEM SOMOS?

Olá! Muito prazer, sou Danielle Carvalho, apaixonada pela leitura, amante de filmes e séries, e comprometida em tudo que faço. Sempre dou o meu melhor em todas as áreas da minha vida, seja no trabalho, nos estudos ou em qualquer outro projeto. Acredito que o comprometimento é fundamental para alcançar os objetivos e fazer a diferença.

A nutrição pra mim é reaprender ouvir nosso corpo, que nos leva a um caminho de se alimentar melhor.



Corpo saudável, comida saudável.





EAN

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

Durante o trabalho, será apresentado alguns materiais educativos para todas as etapas da vida: Infância, Adolescência, Adulto e Idoso, assim como, para as doenças:

Hipertensão Arterial e Obstipação.

O objetivo do trabalho é ter os materiais educativos de fácil acesso para que, sempre que for necessário, termos um portfólio pronto para nos ajudar a escolher o mais adequado.



Corpo saudável, comida saudável.





EAN

FASE: INFÂNCIA

Sabemos que crianças começam a desenvolver os esquemas psicomotores e sensoriais ainda na primeira infância. Por isso é essencial que o profissional da saúde saiba como promover ambientes com estímulos para a idade da criança.

A faixa etária de 2 a 5 anos pode ser estimulada através de jogos que ajudam o desenvolvimento visuomotor. Jogo da memória com frutas é uma boa opção para que a criança aprenda qual é fruta, aprenda sobre cores e sabores e ainda, sobre costumes.

A atividade pode ser desenvolvida em escolas, principalmente, por ser uma atividade em grupo.



Corpo saudável, comida saudável.



EAN

FASE: INFÂNCIA

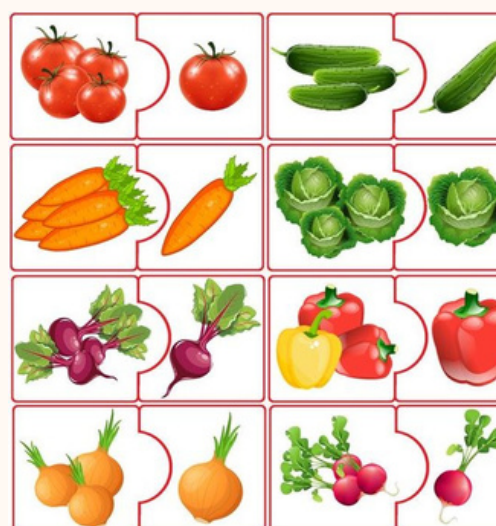
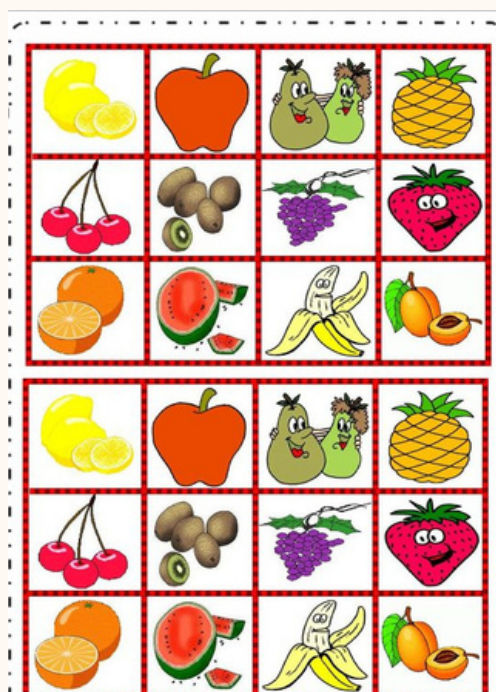
Atividade: Jogo da Memória

Objetivo: Promover a educação alimentar e nutricional em crianças de diferentes faixas etárias, através de jogos e atividades lúdicas, com o objetivo de ensinar as crianças a reconhecer os alimentos, associa-los com a alimentação saudável.

Metodologia: Várias cartas com frutas (sempre em pares, ou seja, duas cartas com a mesma fruta), para que as crianças possam virar e desvirar até formar as duplas.

Materiais Utilizados: Jogo da Memória

Avaliação: Ao final do jogo, perguntar as crianças o que acharam do jogo, além de perguntar se querem brincar novamente. Para os que responderem não, pedir idéias de novas brincadeiras.



Imagens retiradas do Pinterest.



Corpo saudável, comida saudável.





EAN

FASE: ADOLESCÊNCIA

A adolescência, entre 10 e 19 anos, é uma fase de mudanças, descobertas, inseguranças.

Esses adolescentes recebem um volume muito grande de informações da mídia com a intenção de conquistá-los com o atrativo, o aparentemente saudável.

O profissional da saúde, com vídeos curtos e dinâmicos pode chamar a atenção de um grupo nessa faixa etária, e incluir folders com rótulos de alimentos ultra processados considerados saudáveis, mostrando o que realmente oferecem e despertando um olhar crítico e a curiosidade de saber o que se está consumindo.



Corpo saudável, comida saudável.



EAN

FASE: ADOLESCÊNCIA



Atividade: Oficina de Hambúrguer Caseiro de Carne e Grão de Bico

Objetivo: Promover a educação alimentar e nutricional nos adolescentes, despertando a percepção de que pode comer alimentos que chamam a atenção, mas de uma maneira mais saudável e feita por eles, substituindo ultra processados por alimentos minimamente processados.

Metodologia: Com um grupo de adolescentes, preparar a receita de hambúrguer de carne bovina e de grão de bico, ensiná-los a montar o hambúrguer e congelar o excedente. A receita do hambúrguer de grão de bico preparada no dia, juntos com os alunos moldar e ensiná-los a congelar.

Materiais Utilizados: Ingredientes dos hambúrgueres e da maionese caseira para acompanhamento. Tomates, cebola, alface e queijo, pães de hambúrgueres. Toucas e cartilhas educativas com as receitas impressas e avaliação da oficina e canetas. Ter previamente hambúrgueres extras congelados para a turma.

Avaliação: O método utilizado para avaliar será por meio escrito, com opções para assinalar se não gostou, gostou ou amou e com espaço para sugerir novos temas nutricionais a serem abordados em próximos encontros.



Corpo saudável, comida saudável.



CARTILHA DE RECEITAS

HAMBÚRGUER DE CARNE BOVINA

INGREDIENTES

- 1 quilo de carne (patinho) moída
- 2 ovos
- 2 xíc. (chá) de aveia em flocos
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- Ervas para temperar a gosto
- Sal a gosto
- 1 fio de azeite

MODO DE FAZER

- Misture todos os ingredientes em uma travessa grande e mexa bem, até formar uma massa.
- Pegue com uma colher porções de 100 gramas e modele os hambúrgueres colocando sobre uma forma forrada com papel alumínio.
- Leve ao forno a 180 °C por 25 minutos.
- Sirva com pão e acompanhamentos.

MAIONESE VERDE CASEIRA

INGREDIENTES

- 2 gemas
- 1 colher (chá) de vinagre ou caldo de limão
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- 200 ml de óleo
- ¼ de xícara (chá) de salsa fresca
- sal a gosto
- Numa tigela junte as gemas, o vinagre e a mostarda.
- Atenção: os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para a mistura não desandar.
- Com um batedor de arame, misture vigorosamente os ingredientes. Quando a mistura ficar pálida, acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até formar a maionese.
- Coloque a salsa no copo de um mixer. Junte a maionese e bata por 1 minuto, ou até que a mistura fique lisa. Acerte o sal.
- Sirva em temperatura ambiente ou gelada.
- Conserve em pote com fechamento hermético por até 2 dias na geladeira.

ACOMPANHAMENTOS

- Fatias de muçarela
- Tomates cortados em rodelas
- Folhas de alface higienizadas e secas
- Pães de Hambúrguer

DICAS

- Evite alimentos ultraprocessados (comprados prontos), prefira fazer em casa com ingredientes naturais, com menos sal, açúcar e gorduras.
- Tente comer com regularidade, crie rotinas de horário, em ambientes limpos e tranquilos.
- Seja crítico, leia os rótulos e pesquise os ingredientes descritos que você não conhece.

BOM APETITE!

CARTILHA DE RECEITAS

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 5 xícaras de Grão de bico (deixar de molho por 24h, se puder troque a água)
- 3 cenouras raladas
- 7 colheres (sopa) de farelo de Aveia
- 3 cebolas médias
- 6 dentes de alho
- Tempero verde, cebolinha verde, manjeriço fresco a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador o grão de bico comum pouco de água para conseguir bater no liquidificador.

Refogue a cebola, alho, cenoura, farelo de aveia e temperos em uma frigideira com um fio de azeite de oliva, tempere com sal e pimenta do reino.

Após junte todos os ingredientes, ajuste os temperos (coloque um pouco de sal e pimenta do reino) e faça bolinhas e molde em formato de hambúrguer.

Prepare em uma frigideira antiaderente com fio de azeite de oliva, deixando dourar dos dois lados.

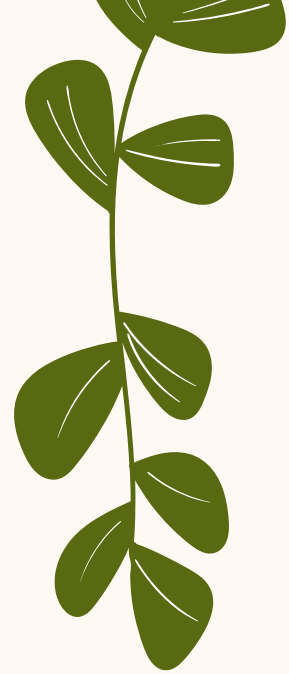
DICAS DE SAÚDE

- Quando quiser algo doce, dê preferência a frutas, sem adição de açúcar no lugar de doces comprados.
- Coma frutas e legumes, eles ajudarão no bom funcionamento de seu intestino, além de fornecer nutrientes importantes para seu corpo.
- Evite ir ao mercado com fome e sempre tenha em mãos uma lista do que precisa comprar.
- Beba água durante todo o dia, mantenha seu corpo bem hidratado.



ATÉ A PRÓXIMA!

BOM APETITE!



AVALIAÇÃO



ME CONTA!



NÃO GOSTEI

GOSTEI

AMEI

OBRIGADA

SUGESTÃO






EAN

FASE: ADULTO

Uma fase da vida com muitas responsabilidades, agenda corrida e uma busca pela praticidade em tudo, que muitas vezes leva a consumir alimentos fast foods, ultra processados, com excesso de sal, açúcares, gorduras que nada agregam para a saúde.

É necessário o despertar para o cuidado da saúde, com o que se come, como se come com a consciência de que além de apreciar os alimentos, eles nutrem e transformam nosso corpo.

Cultivar o próprio alimento, ainda que de maneira simples trás esse despertar, esse olhar mais atento ao que se consome e pode ser o início de grandes mudanças.



Corpo saudável, comida saudável.

EAN

FASE: ADULTO



Atividade: Oficina de Cultivo de Temperos em Espaços Pequenos

Objetivo: Promover a educação alimentar e nutricional nos adultos, despertar o interesse em se alimentar de maneira mais saudável, de ter a experiência de plantar e colher em casa ervas e usá-las nas próprias refeições.

Metodologia: Com um grupo de adultos preparar mudas de temperos naturais.

Materiais Utilizados: Garrafas pets, tesoura, brita ou pó de brita, terra, composto orgânico, humus areia e mudas. Cartilha informativa, avaliação impressas e canetas.

Avaliação: O método avaliativo será por um feedback de cada participante por em escrito, com opções de não gostei, gostei ou amei e com espaço para sugerir temas nutricionais que poderão ajudá-los no dia-a-dia.



Corpo saudável, comida saudável.





Corpo saudável, comida saudável.

E.A.N

PREPARO DOS VASINHOS

- 1** Encha um terço do vaso com brita ou pó de brita, para drenagem.
- 2** Coloque uma mistura de duas partes de terra, uma parte de composto orgânico e uma parte de húmus até a borda do vaso. Por fim, espalhe um pouco de areia.
- 3** Enterre o torrão da muda e complete com a terra até cobri-lo.
- 4** Afofe com as mãos em volta do torrão e complete com um pouco mais de terra até a borda.

Imagem retirada do site unimed

<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/aprenda-a-cultivar-temperos-em-casa>



CARACTERÍSTICAS DAS ERVAS



SALSINHA

Bastante popular no Brasil e entra na composição de inúmeras receitas salgadas, como carnes, sopas, bolos e saladas.

Seu cultivo é muito simples: basta semear num pequeno vaso e deixar junto a uma janela iluminada. Em pouco tempo, você terá uma linda plantinha e ramos fresquinhos para dar um sabor todo especial às suas receitas.



ORÉGANO

Muito usada em peixes, carnes, saladas, molhos e suco de tomate.

Gosta de ambientes ensolarados e solo leve e arenoso, com boa drenagem. As folhas e pontas de galhos podem ser cortadas para serem usadas fresquinhos, e logo vão surgir novos brotos, que vão deixar a plantinha ainda mais densa e decorativa. Não se esqueça de renovar o solo do vaso anualmente, com uma mistura nova e nutritiva.



HORTELÃ

Usado para temperar quibes, saladas, carnes de peixe e carneiro, aromatizar sucos e sobremesas, como sorvetes, pudins e gelatinas. Também usado como chá.

Crescem bem em ambientes ensolarados, mas toleram bem um leve sombreado.

No início da primavera, renove a terra dos vasos e aproveite para desfazer o emaranhado das raízes e podá-las, se for necessário.



Corpo saudável, comida saudável.



CARACTERÍSTICAS DAS ERVAS



MANJERICÃO

O manjericão é conhecido também como alfavaca e basílico, e suas folhas são usadas em peixes, carnes e molhos. Pode atingir de 40 a 60 cm de altura, por isso deve ser plantado em um vaso de uns 20 cm de diâmetro.

Necessita de bastante sol e, se começar a crescer muito, você deve podar alguns ramos para ativar novas brotações e obter uma planta mais cheia.



CEBOLINHA

Suas folhas formam um tubinho oco e têm um aroma suave de cebola, bastante apreciado em inúmeras receitas.

Pode ser semeada em pequenos vasos, mas se você quiser ter esse tempero mais rapidamente, uma solução prática é aproveitar as mudinhas que são vendidas na feira.

Para isso, quando comprar cebolinha, corte as folhas para uso e plante os toquinhos, com um pouco da raiz.

Em pouco tempo, as mudas vão soltar brotos vigorosos e perfumados. Ao plantar, não esqueça que a cebolinha gosta de solo fértil, rico em matéria orgânica.



ALECRIM

É uma planta semi-arbustiva, delicada e que ainda deixa o ambiente com um perfume muito especial.

Na cozinha, é usado para temperar carnes em geral, legumes e até dar um sabor diferente a omeletes. Cresce bem em ambientes muito ensolarados. Por isso, você pode plantar sua mudinha em vasilhos com 20 cm de diâmetro, usando terra comum de jardim.

Para obter novas mudas, é só lascar um galho e plantar em solo úmido.



AVALIAÇÃO



Corpo saudável, comida saudável.



ME CONTA!
Coloque um X

SUGESTÃO


NÃO GOSTEI


GOSTEI


AMEI







EAL

FASE: IDOSO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), nos países emergentes são considerados idosos aqueles com idade igual ou superior a 60 anos.

Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2006), a ação educacional pode ser aplicada de maneira individualizada, em grupo ou por meio de visita domiciliar. As atividades de atenção nutricional individualizada e as de educação nutricional, bem como os demais métodos, têm o mesmo propósito: prevenir, minimizar e/ou tratar possíveis desvios nutricionais e doenças já instaladas, contribuindo para melhor saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida.



Corpo saudável, comida saudável.



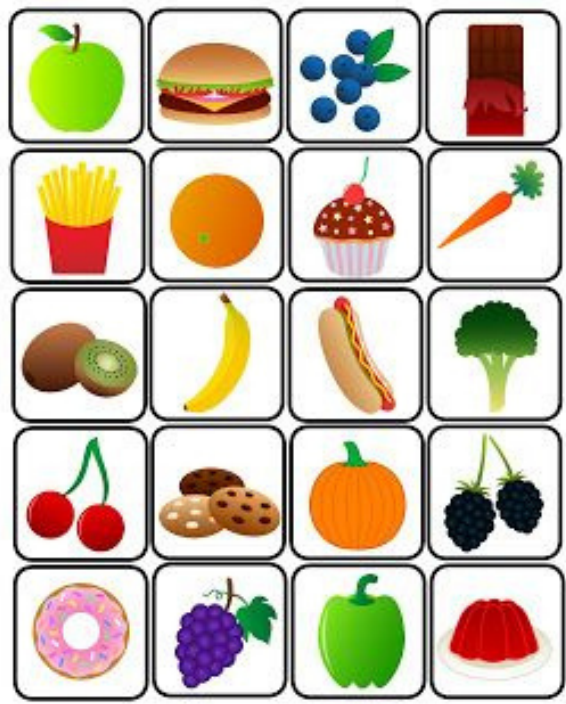


imagem retirada Pinterest

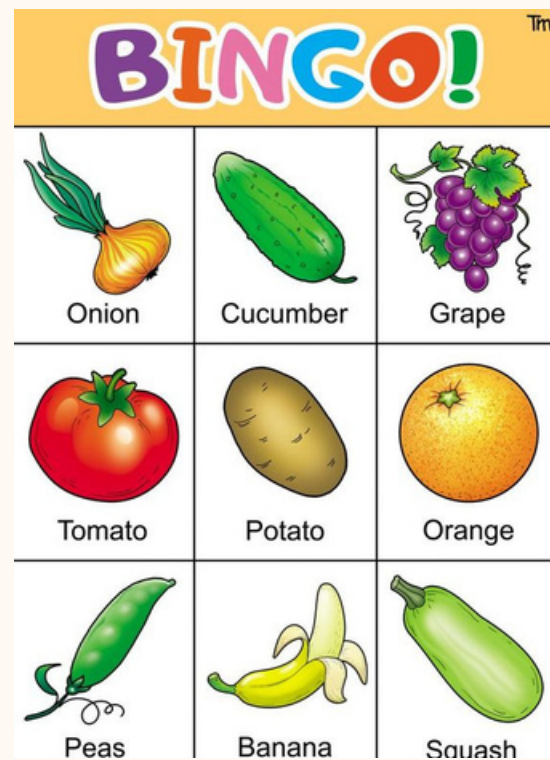


Imagem retirada Pinterest

EAN

FASE: IDOSO

Atividade: Bingo Frutas , legumes.

Objetivo: O uso do jogo de bingo para promover a educação alimentar e nutricional em idosos é uma atividade divertida e interativa que pode ajudar a incentivá-los a uma alimentação mais saudável. É uma oportunidade para aprendizado, socialização e diversão.

Metodologia: Será utilizado uma tabela com as frutas, legumes, e uma roleta com números ou uma tabela com números que será sorteada, conforme forem saindo os números, será dito algo sobre a fruta, legume sorteado, até que alguém faça bingo.

Materiais utilizados: Cartela com as imagem, e tabela ou roleta com números.

Avaliação: Ao final perguntar se gostaram da atividade, e se querem jogar novamente. Caso a resposta seja negativa perguntar ideias de novos jogos.



EAN

FASE: IDOSO

Atividade: Dominó

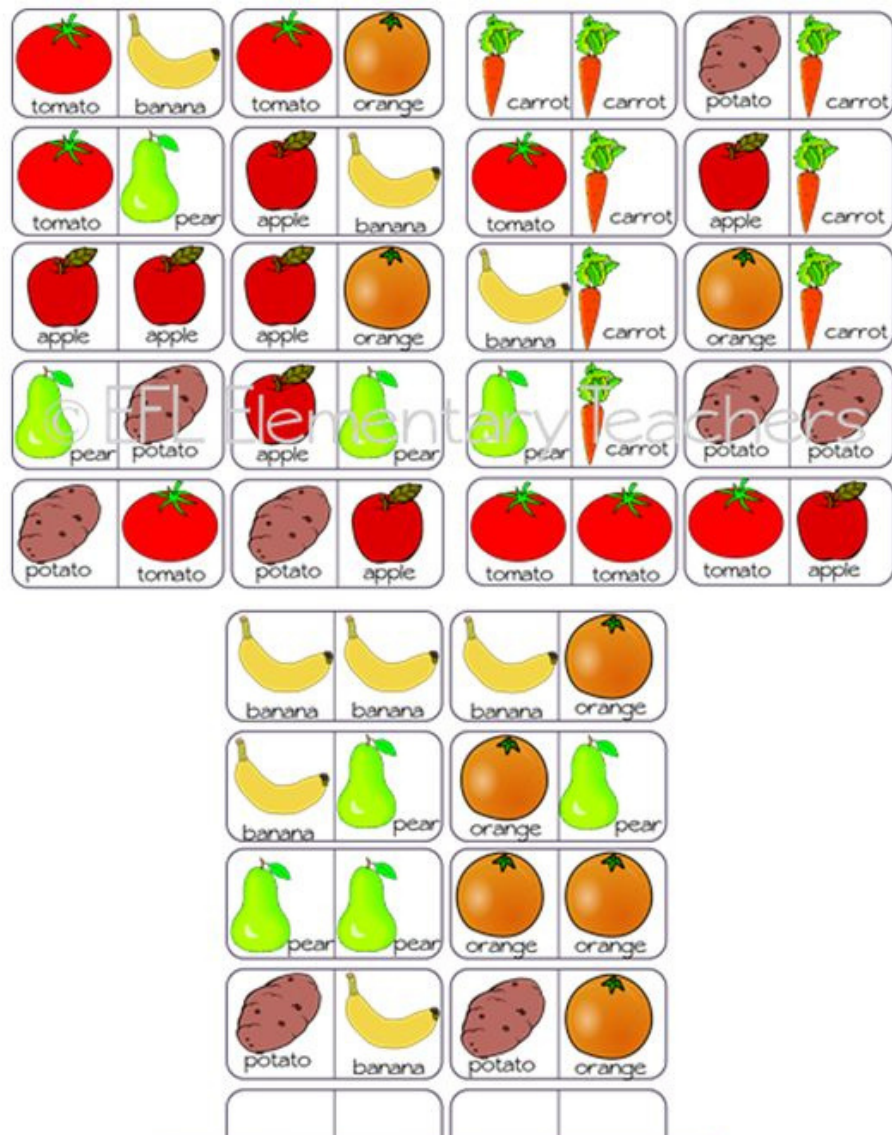
Objetivo: Promover a educação alimentar e nutricional em idosos é uma atividade divertida e interativa que pode ajudar a incentivá-los a uma alimentação mais saudável. Com o dominó podemos exercitar a mente melhorando a memória, a concentração e a cognição dos idosos, o que pode ser benéfico para a sua saúde geral.

Metodologia: Utilizar o mesmo método de jogo dominó, ligando as peças com a mesma imagem. Ganha quem terminar primeiro todas as peças.

Materiais Utilizados: Cartas com os elementos, alimentos a serem discutidos.

Avaliação: Escala de 1 a 10 com o nível de satisfação, sendo 1 nada satisfeito e 10 totalmente satisfeito. Deixar um espaço em branco para feedbacks, melhorias e sugestões.

Fruit and Vegetables Domino



www.elelementaryresources.blogspot.com

imagem retirada Pinterest



EAN

DOENÇA: HIPERTENSÃO ARTERIAL



Usafa Maracanã promove palestra sobre hipertensão arterial na Academia da Saúde

Foto retirada no portal da prefeitura do município da Praia Grande:
https://www.praiagrande.sp.gov.br/pgnoticias/noticias/noticia_01.asp?cod=58687

De acordo com a diretriz brasileira de cardiologia para hipertensão arterial, é difícil a adesão dos pacientes no tratamento por causas multifatoriais. Sendo assim, é proposto trabalhos de educação em grupo para promover o autocuidado, como estratégia de promover a adesão no tratamento hipertensivo.

Quando falamos de prevenção de hipertensão arterial, podemos citar ações como folders ou cartazes na promoção de hábitos saudáveis.



EAN

DOENÇA: HIPERTENSÃO ARTERIAL



Foto retirada no site:
<https://www.redeprimavera.com.br/leitura/688/dicas-para-prevenir-a-hipertensao.htm>

Atividade: Folders, cartazes, cartilhas.

Objetivo: Demonstrar os riscos de não aderir ao tratamento, explicar o que é hipertensão arterial e quais são as doenças associadas.

Metodologias: Palestras em grupos, grupos de apoio, de preferência, presencialmente para que se possa tirar dúvidas.

Materiais Utilizados: folders, cartazes, cartilhas, painéis.

Avaliação: Escala de 1 a 10 com o nível de satisfação, sendo 1 nada satisfeito e 10 totalmente satisfeito. Deixar um espaço em branco para feedbacks, melhorias e sugestões.



Corpo saudável, comida saudável.



EAN

DOENÇA: SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (SII)



A síndrome do intestino irritável (SII) é uma condição crônica que afeta o intestino e causa alterações nos hábitos intestinais, dor abdominal e desconforto.

Embora a causa exata da SII seja desconhecida, fatores como dieta, estresse, ansiedade e genética podem desempenhar um papel importante. A SII pode ser tratada com mudanças na dieta, exercícios, medicação e terapia psicológica. É fundamental que os pacientes com SII adotem um estilo de vida saudável para gerenciar os sintomas da doença.



Corpo saudável, comida saudável.



EAN

DOENÇA: SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (SII)

SINTOMAS DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



Atividade: Folders, cartazes, cartilhas.

Objetivo: Demonstrar, explicar os principais sintomas, o que faria com que pessoas que tenham esses sintomas, procure ajuda profissional para melhorar/ aliviar esses desconfortos.

Metodologias: Será utilizado folders, cartazes, cartilhas, como segue a imagem ao lado

Materiais Utilizados: folders, cartazes, cartilhas

Avaliação: Caixa de Sugestões, críticas ou dúvidas sobre o assunto abordado

EAN



DOENÇA: SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL (SII)

Atividade: Jogo expositivo Escala de Bristol.

Objetivo: Através da escala de briston demonstrar os tipos de fezes, orientando qual seria ideal (saudável) e as formas que sinalizam desidratação ou necessidade de orientação médica.

A escala de Bristol é uma ferramenta importante para pessoas com SII, pois ajuda a monitorar a frequência e a consistência das fezes e a identificar possíveis problemas com a digestão. Isso pode ajudar as pessoas com SII a gerenciar seus sintomas e comunicar com precisão suas necessidades aos profissionais de saúde.

Metodologia: Jogo expositivo da Escala de Bristol

Materiais: Folders e jogo expositivo, como na imagem ao lado

Avaliação: Escala de 1 a 10 com o nível de satisfação, sendo 1 nada satisfeito e 10 totalmente satisfeito. Deixar um espaço em branco para feedbacks, melhorias e sugestões.



Imagem Pinterest



Imagem site Aprendi a papa



EAN

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DALLEGRAVE, Luiza. Nutricionista graduada pelo Centro Universitário Metodista Ipa e Pós-graduanda em nutrição esportiva funcional pela universidade Cruzeiro do Sul. Disponível em <https://www.luizadallegrave.com.br/receitas/hamburguer-de-grao-de-bico>. Acesso em 14 mai. 2023.

Dicas para prevenir hipertensão. Disponível em <https://www.redeprimavera.com.br/leitura/688/dicas-para-prevenir-a-hipertensao.htm> . Acesso em 28 abr .2023.

Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial 2020. Disponível em: https://abccardiol.org/wp-content/uploads/articles_xml/0066-782X-abc-116-03-0516/0066-782X-abc-116-03-0516.x55156.pdf Acesso em 28 abr. 2023.

Escolha Temperos para sua Horta, Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/saude-em-pauta/escolha-os-temperos-para-a-sua-horta>. Consultora técnica-científica Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior, médica formada pela UFRJ, em 1975. especialização em Medicina do Trabalho Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC); e em Auditoria em Saúde, pela Universidade Gama Filho, CRM/SC 1.711. Acesso em: 14 mai. 2023


GALISA, Monica; NUNES, Alessandra Paula; GARCIA, Luciana; CHEMIN, Sandra. Aconselhamento Alimentar para Crianças. **Educação Alimentar e Nutricional - Da Teoria a Prática**. 1ª ed. São Paulo: ROCA, 2014.

GUIA ALIMENTAR POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2ª Edição, pdf, páginas 124-127. Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 14 mai. 2023.

RIBEIRO, L. M., Alves, N. G., Silva-Fonseca, V. A. da ., & NEMER, A. S. de A.. (2011). Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 38(2), 77–83. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000200007>. Acesso em 11 mai.2023.

Usafa Maracanã promove palestra sobre hipertensão arterial na Academia da Saúde 26/04/2023. Disponível em https://www.praia grande.sp.gov.br/pgnoticias/noticias/noticia_01.asp?cod=58687 . Acesso em 28 abr..2023

VICEDOMINI, Ana Carolina ,nutricionista pós-graduada em Terapia Nutricional e Nutrição Clínica pelo Ganep Educação, mestranda em Ciências em Gastroenterologia com ênfase em composição corporal do idoso na Faculdade de Medicina da USP e tutora do Ganep Educação. Disponível em <https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/veja-como-fazer-hamburguer-caseiro-suculento-e-saboroso/>Acesso em 14 maio 2023.





EAM

OBRIGADA!



Corpo saudável, mente saudável.

