

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR FUNDAMENTADA NO AUTOCUIDADO

Tamyris Ana Lyana Pereira Oliveira¹, Meyrenice Cruz da Silva², Maria Wendiane Gueiros Gaspar³, Karla Juliana de Araujo Teles⁴, Lydia Vieira Freitas dos Santos⁵

Resumo: Devido a rotina intensiva do dia a dia, percebe-se que as pessoas estão alimentando-se de forma inadequada, dessa forma acabam trazendo malefícios a saúde. No cenário universitário não é diferente, a carga horaria intensa e a dedicação com os estudos, limitam o tempo que os acadêmicos teriam para desenvolver hábitos saudáveis, buscando-se a praticidade alimentar em refeições congeladas, industrializadas e até mesmo fast-foods. O problema é que essas refeições trazem malefícios ao organismo, e culminam em doenças como o Diabetes, Hipertensão, Obesidade entre outra. **Objetivo:** Proporcionar a cliente um acompanhamento no processo de educação alimentar saudável e promoção do autocuidado. **Método:** Trata-se de um estudo de natureza aplicada com caráter intervencionista desenvolvido junto a uma acadêmica do curso de Enfermagem, da UNILAB, no decorrer da disciplina Práticas na Saúde III. Por meio de encontros semanais com a participante foi desenvolvido a intervenção. Através da aplicação de questionários, foi possível traçar o perfil e as preferências alimentares da acadêmica. Foi realizado oficinas proporcionando a mesma, informações educativas sobre a importância do autocuidado e educação alimentar. **Resultado e Discussão:** No processo de caracterização verificou-se que a participante era acadêmica de enfermagem, não tinha hábitos alimentares saudáveis e não praticava exercícios físicos com frequência. Ao final da intervenção foi observado resultados positivos e significativos quanto ao estilo de vida da participante. A prática de exercícios físicos e a adequação nas escolhas alimentares passaram a integrar o cotidiano da mesma. **Conclusão:** Pode-se perceber, o quão é significativo o método de educação em saúde e autocuidado. Esse trabalho foi importante na formação profissional das discentes que o realizaram, pois, além de possibilitar uma nova experiência, estimulou uma visão holística para com os cuidados de Enfermagem.

Palavras-chave: Enfermagem, Autocuidado, Educação Alimentar.

1 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, acadêmico, e-mail: my.ris@hotmail.com

2 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, acadêmico, e-mail: mejestar21@hotmail.com

3 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, acadêmico, e-mail: m.wend@hotmail.com

4 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, acadêmico, e-mail: karlaraujoteles@gmail.com

5 Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, acadêmico, e-mail: lydia@unilab.edu.br