

The background of the slide is decorated with various colorful illustrations of fruits and vegetables. These include a slice of orange, a green leaf, a slice of watermelon, a lime, a lemon, a kiwi, a slice of lime, a banana, a strawberry, a slice of kiwi, an orange, and a cherry. The illustrations are scattered around the central text, creating a vibrant and healthy theme.

Ação Educativa com Universitários

Nutrição – 6º Semestre – Noturno

Integrantes:

Elton De Oliveira Lima R.A: 28228930

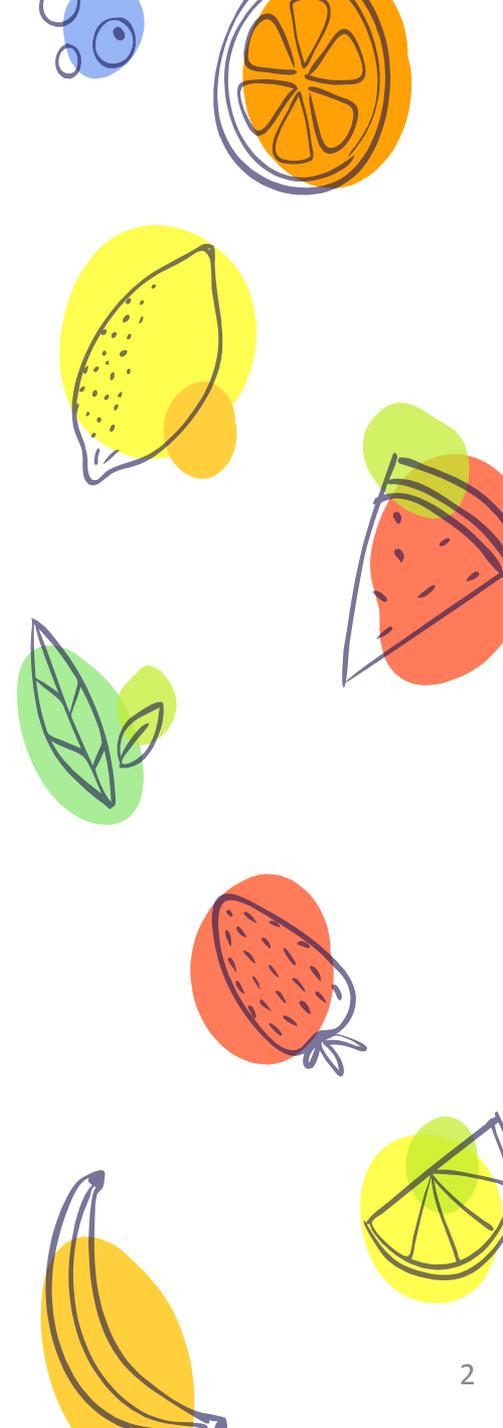
Emilly Santana Mariano R.A: 28250498

Felipe Siqueira Souza de Carvalho R.A: 28252924

Fabrício Yudi Tanaka R.A: 28253321

Jhonathas Marques Da Silva R.A: 28252679

Wanderson Alves Rufino R.A: 28252131



Objetivo: Promover à prática autônoma e voluntária de hábitos saudáveis.

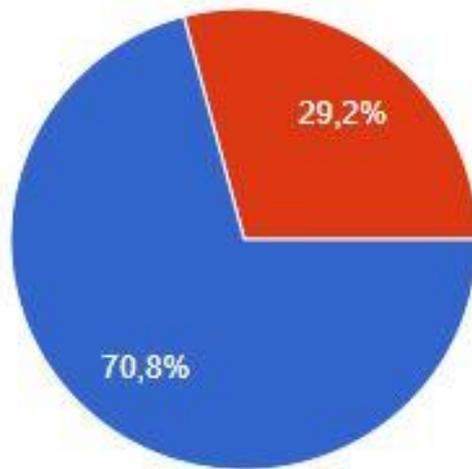
Diagnóstico: Baixo consumo de frutas, verduras e sedentarismo.

Estratégias/ Metodologia: Mostrar as consequências de um estilo de vida com hábitos não saudáveis. Estimular e incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados e a prática de atividades físicas, mostrar ideias e estratégias para alcançar os objetivos de uma alimentação saudável mesmo com a rotina corrida do universitário.



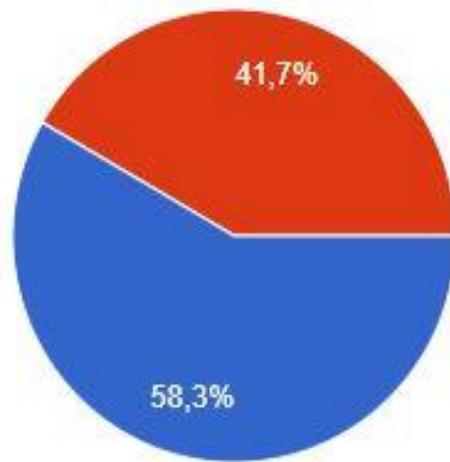
GRÁFICOS DA PESQUISA

Sexo



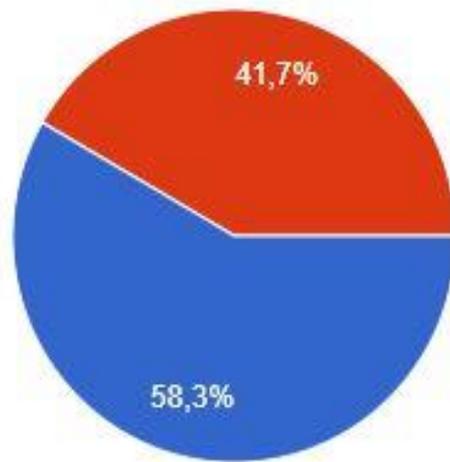
- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer

Atualmente você está ?



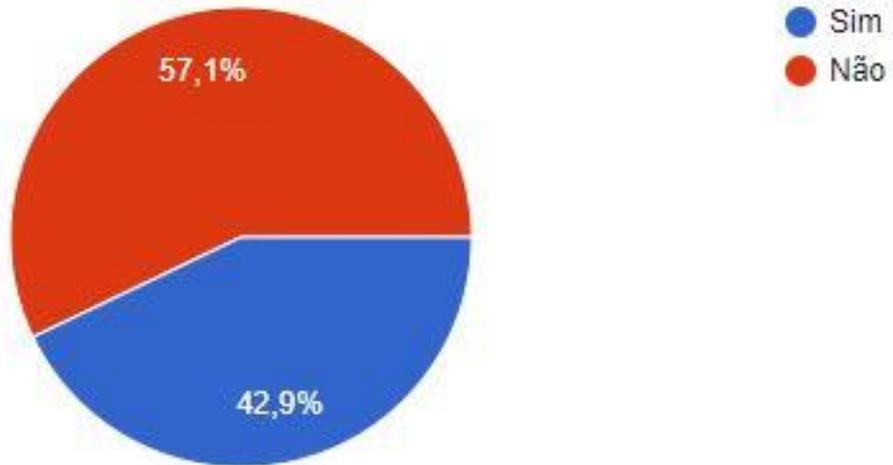
- Trabalhando
- Desempregado

Atualmente você está ?

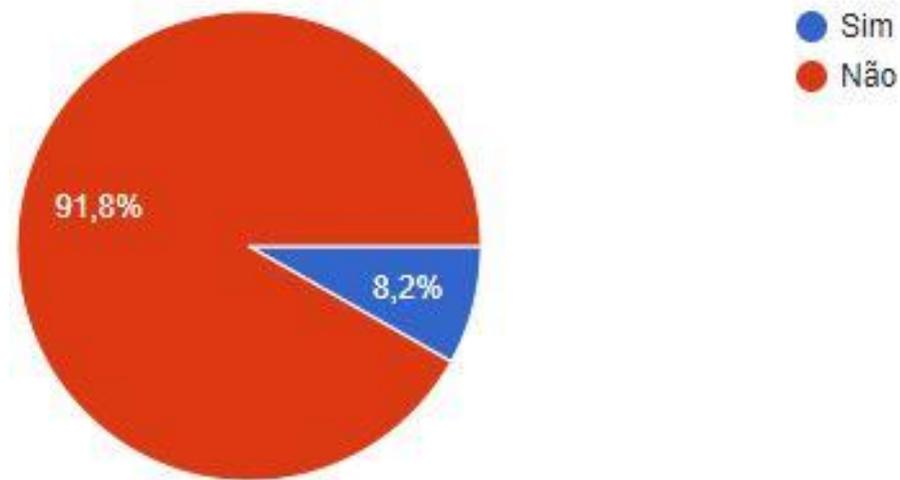


- Trabalhando
- Desempregado

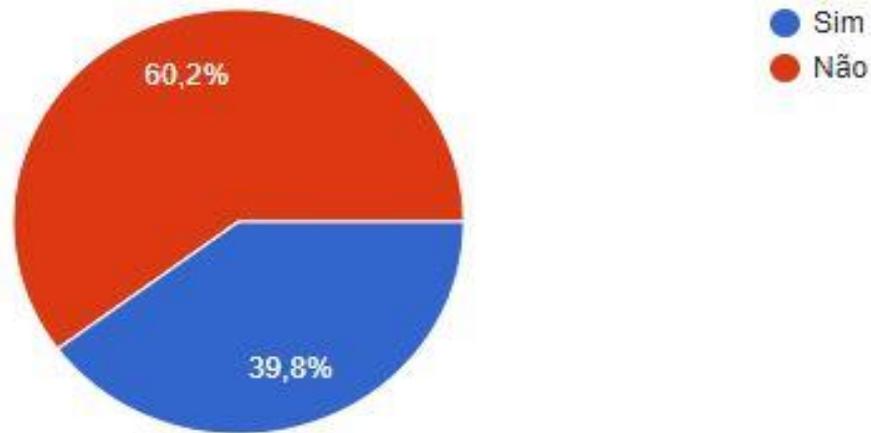
Você tem o hábito de consumir bebida alcoólica ?



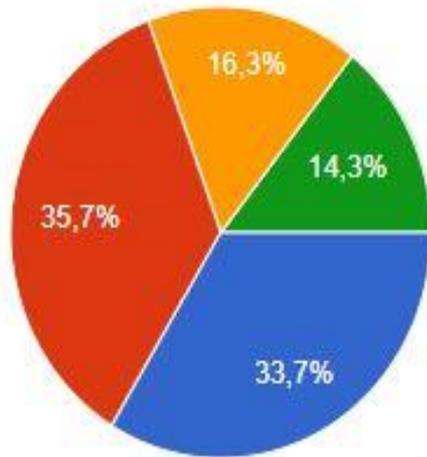
Você tem o hábito de fumar ?



Você tem o hábito de praticar atividade física ?

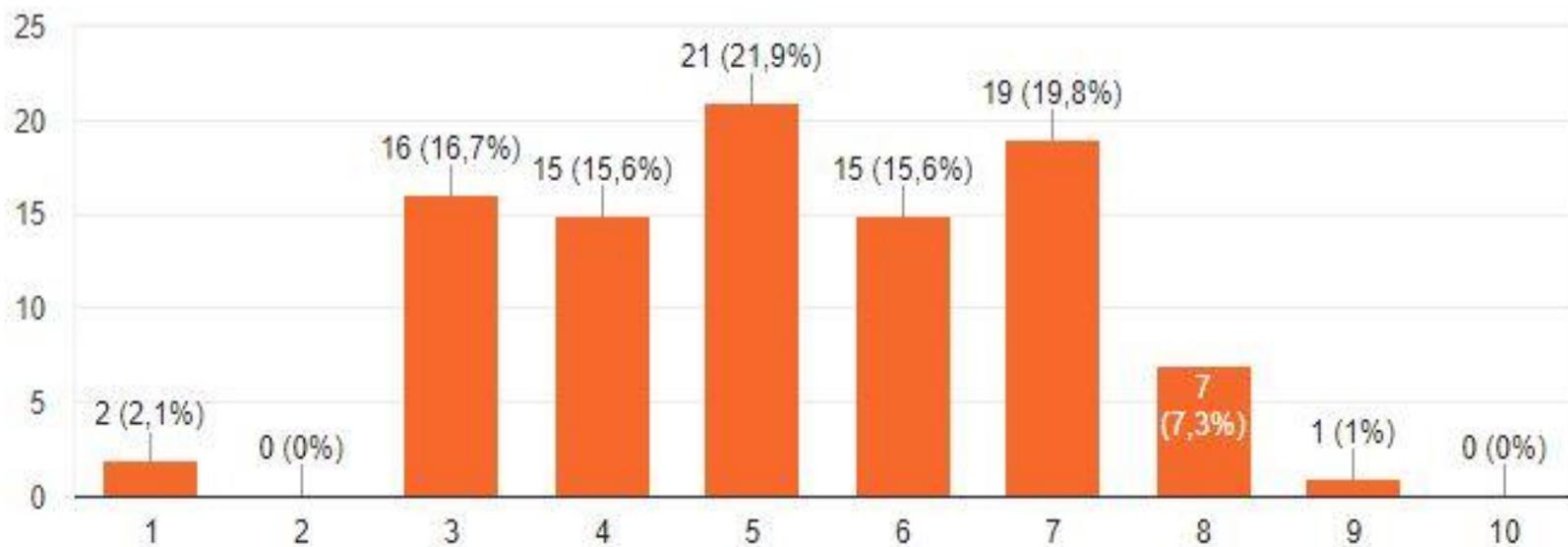


Qual o seu consumo de água diário ?

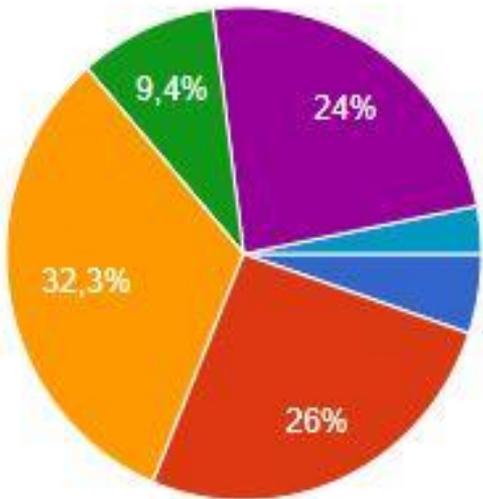


- Entre 1 e 3 copos (de 200 a 600ml)
- Entre 4 e 6 copos (de 800ml a 1,2L)
- de 7 a 10 copos (1,4L a 2,0L)
- Mais que 10 copos

Atualmente, como você avalia sua alimentação ?

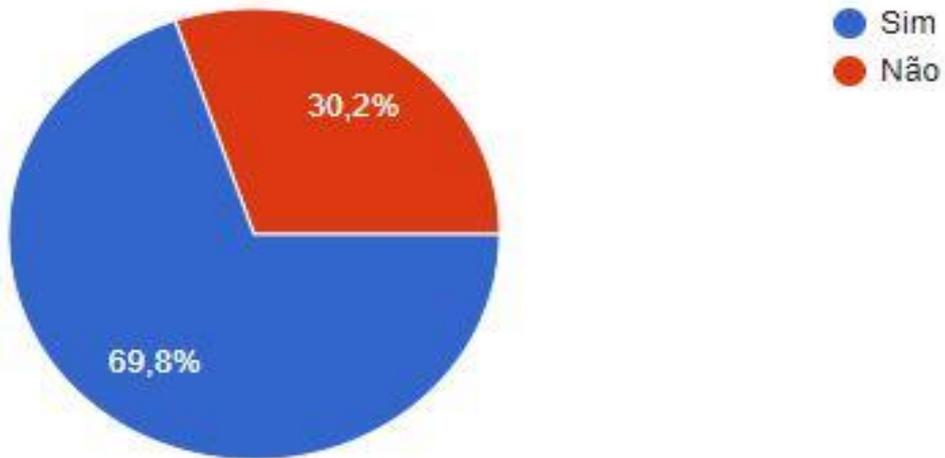


Quantas refeições você faz por dia ?

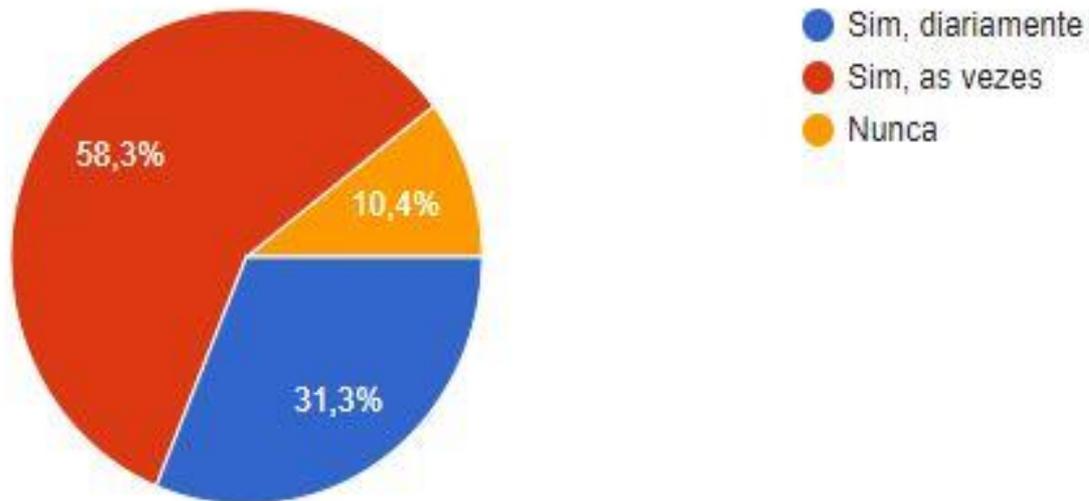


- somente café / ou almoço / ou jantar (1)
- somente café e almoço / ou café e jantar / ou almoço e jantar (2)
- café / almoço / jantar (3)
- café / almoço / jantar / ceia (4)
- café / lanche da manhã / almoço / lanche da tarde / jantar (5)
- Mais que 5 refeições

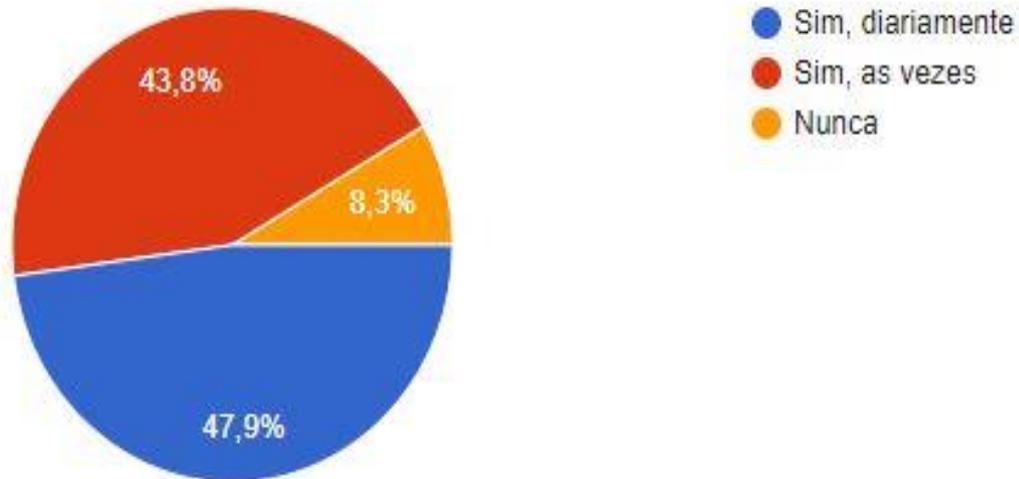
Costuma “Beliscar alimentos” durante o dia ?



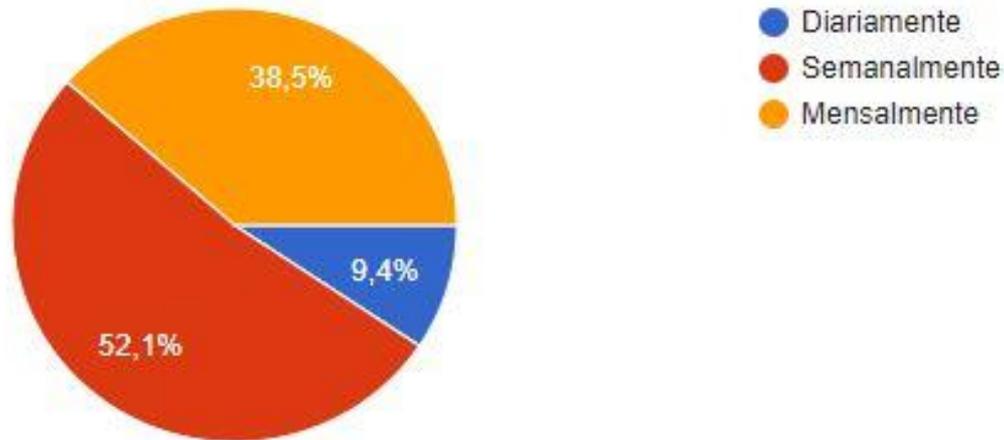
Você consome frutas ?



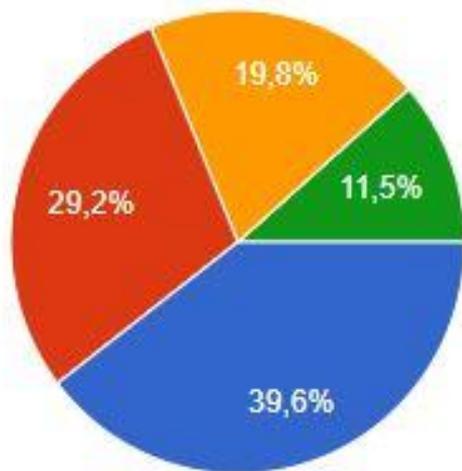
Você consome verduras/ legumes nas suas refeições ?



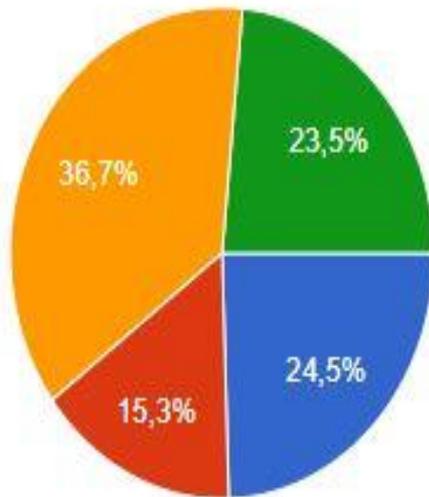
Você consome fast-foods com qual frequência ?



No caso de consumir semanalmente/
mensalmente quantas vezes por
semana/ mês ?

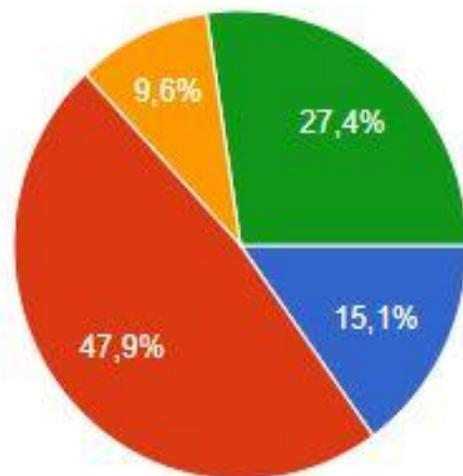


Você se julga uma pessoa:



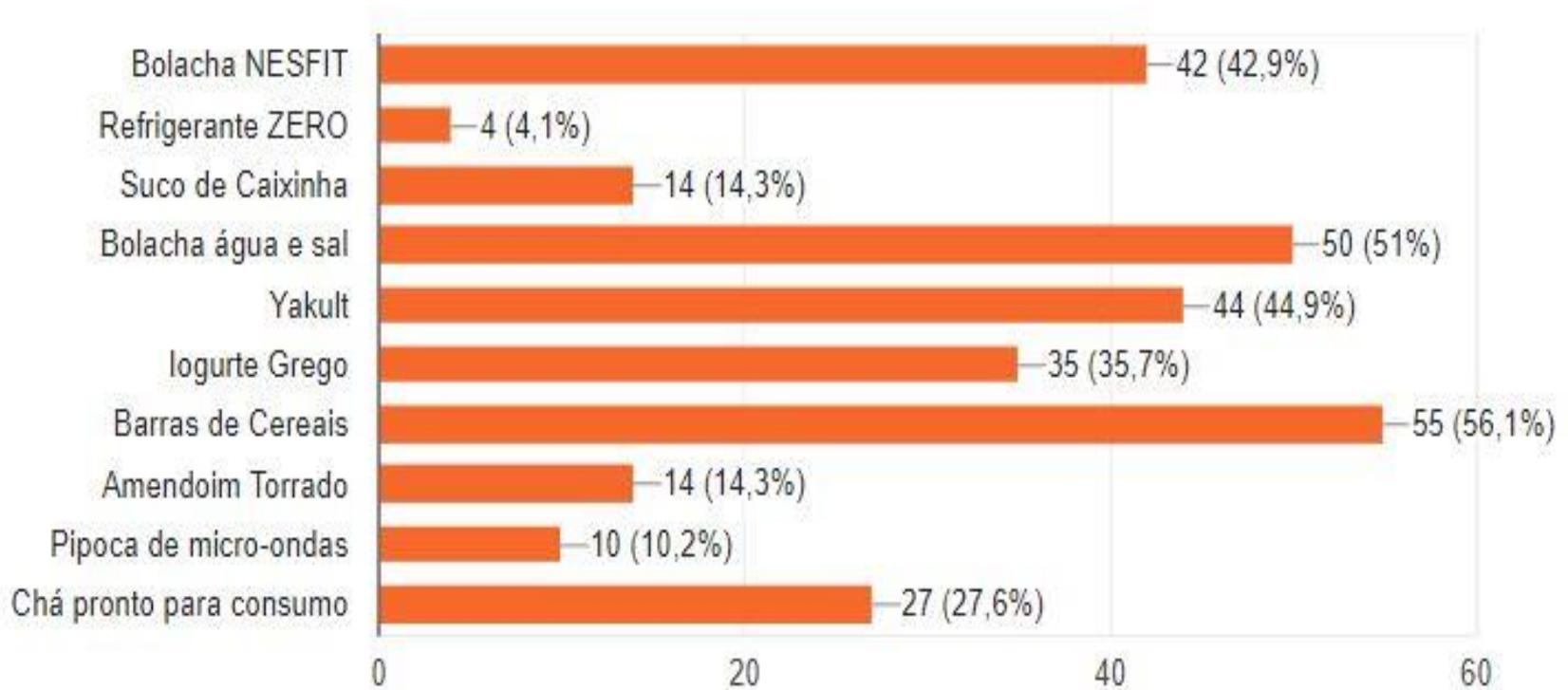
- Sedentária mas hábitos saudáveis
- Ativa fisicamente e com hábitos saudáveis
- Sedentária e sem hábitos saudáveis
- Ativa fisicamente mas sem hábitos saudáveis

No período em que você está na faculdade, costuma se alimentar ?



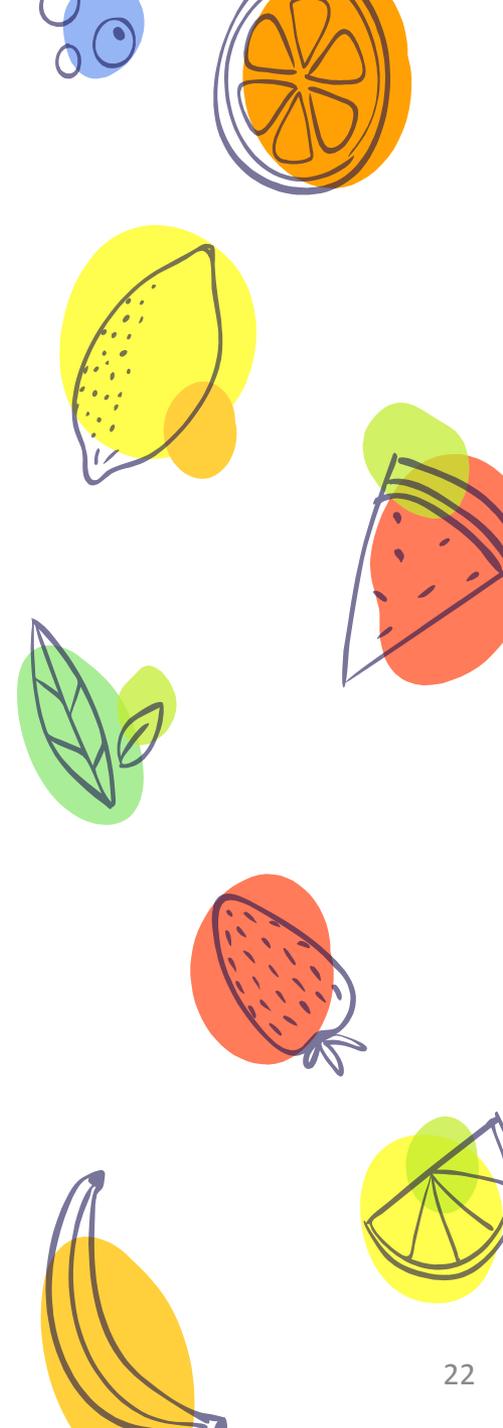
- Sim, trago lanche/comida de casa
- Sim, nas lanchonetes da faculdade
- Sim, nas barracas perto da faculdade
- Não

Quais desses alimentos abaixo você considera fazer parte de uma alimentação saudável ?



CONCLUSÃO/ DIAGNÓSTICO

Com os resultados obtidos chegamos a conclusão de que a maioria dos entrevistados tendem a ter uma alimentação pobre em frutas e vegetais, alta em alimentos industrializados e fast-foods, baixa ingestão de água e não praticam atividade física.



CONSEQUÊNCIAS

Curto prazo

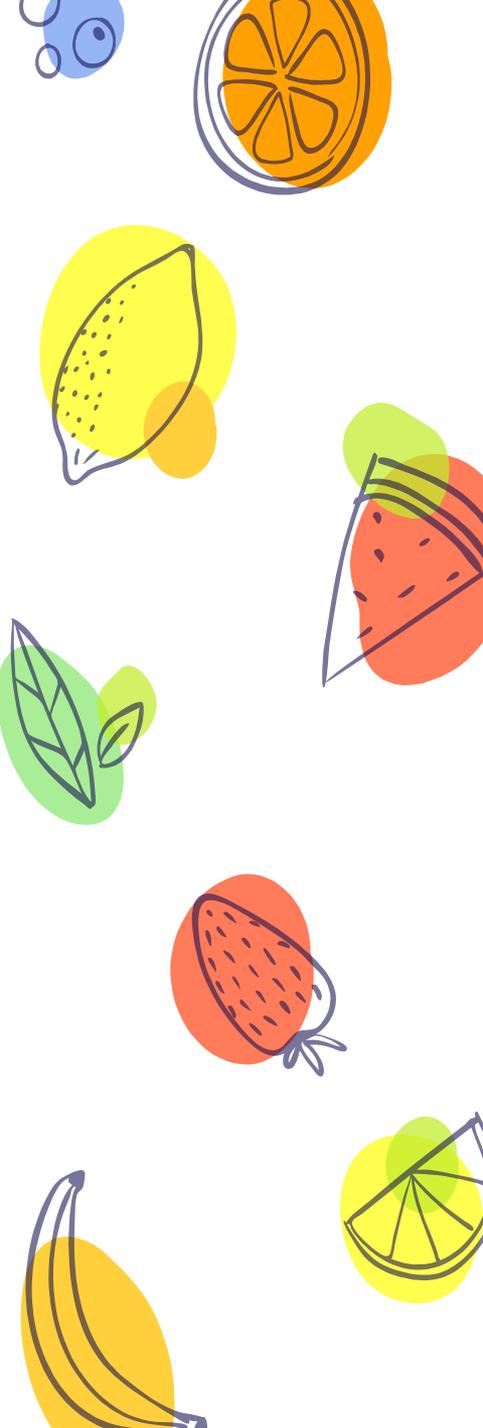
- Baixa autoestima;
- Compulsão alimentar;
- Carências nutricionais;
- Déficit de atenção;
- Fadiga, cansaço;
- Desempenho ruim nos estudos/ trabalho.



Longo prazo

Doenças crônicas não transmissíveis como:

- Diabetes Mellitus
- Obesidade
- Doenças cardiovasculares
- Cânceres



VANTAGENS

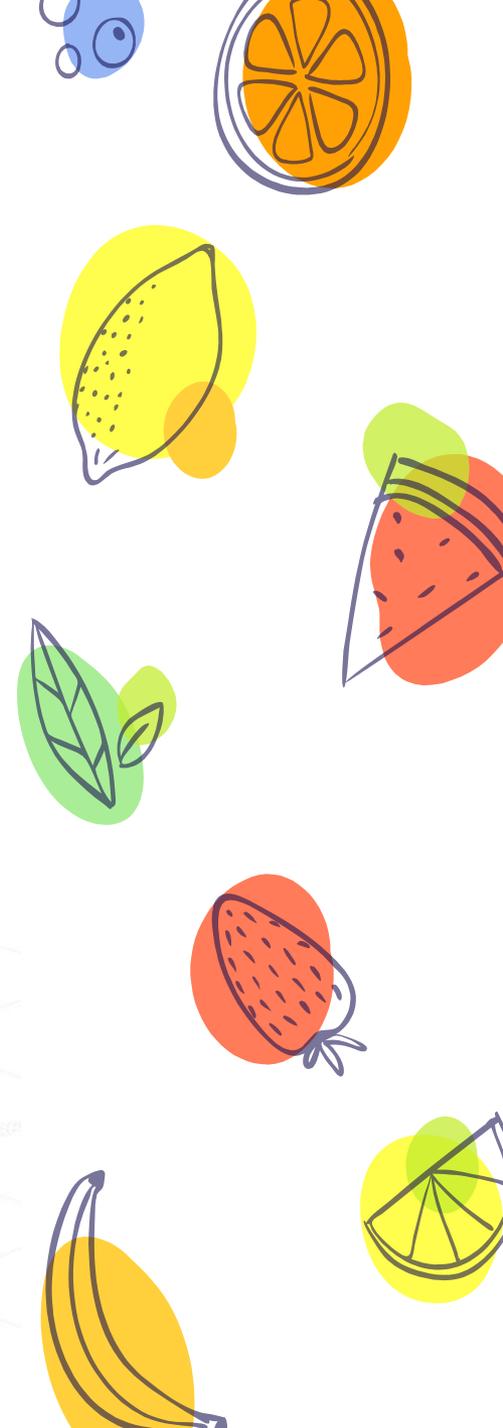
Curto prazo

- Melhora auto estima;
- Satisfação do apetite;
- Melhor nutrição;
- Melhora atenção;
- Disposição e energia;
- Bom desempenho nos estudos/ trabalho.

Longo prazo

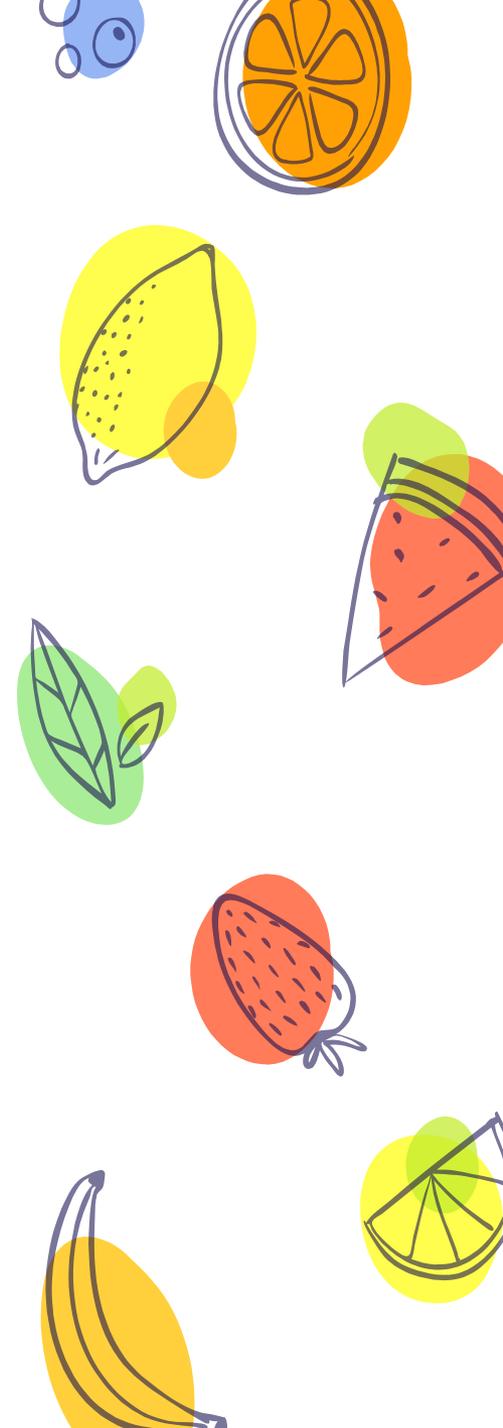
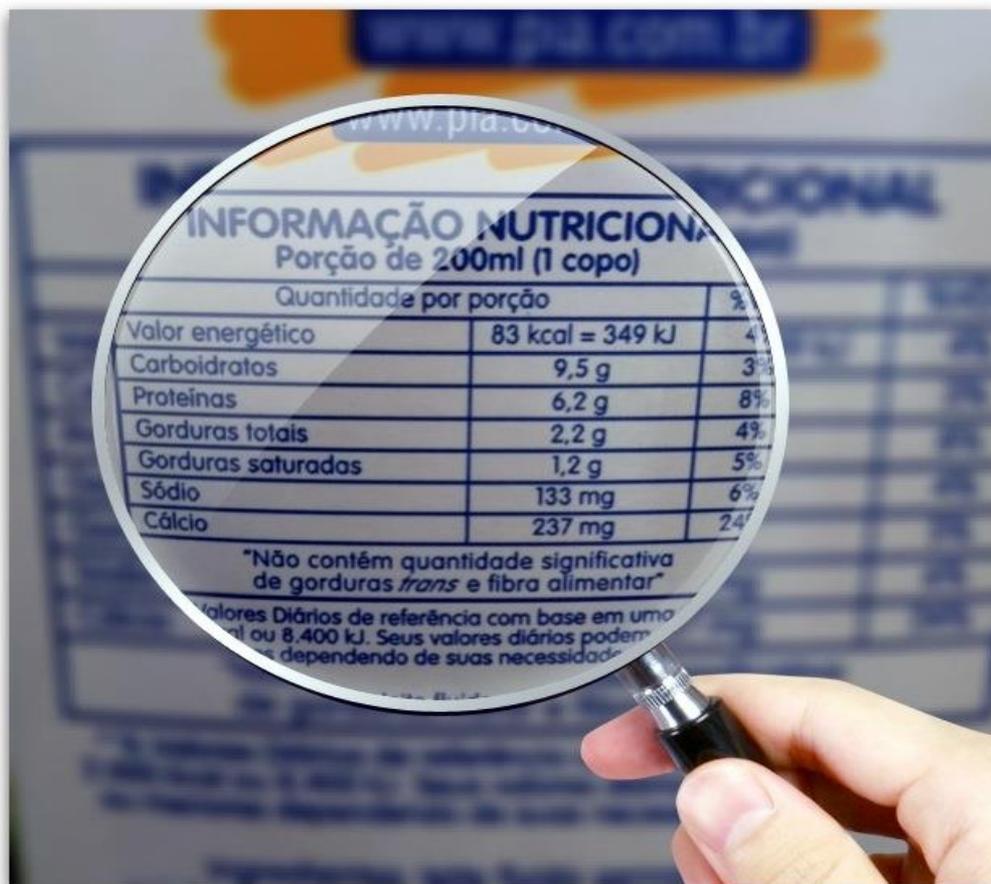
Reduzir risco de doenças crônicas não transmissíveis como:

- Diabetes Mellitus
- Obesidade
- Doenças cardiovasculares
- Cânceres

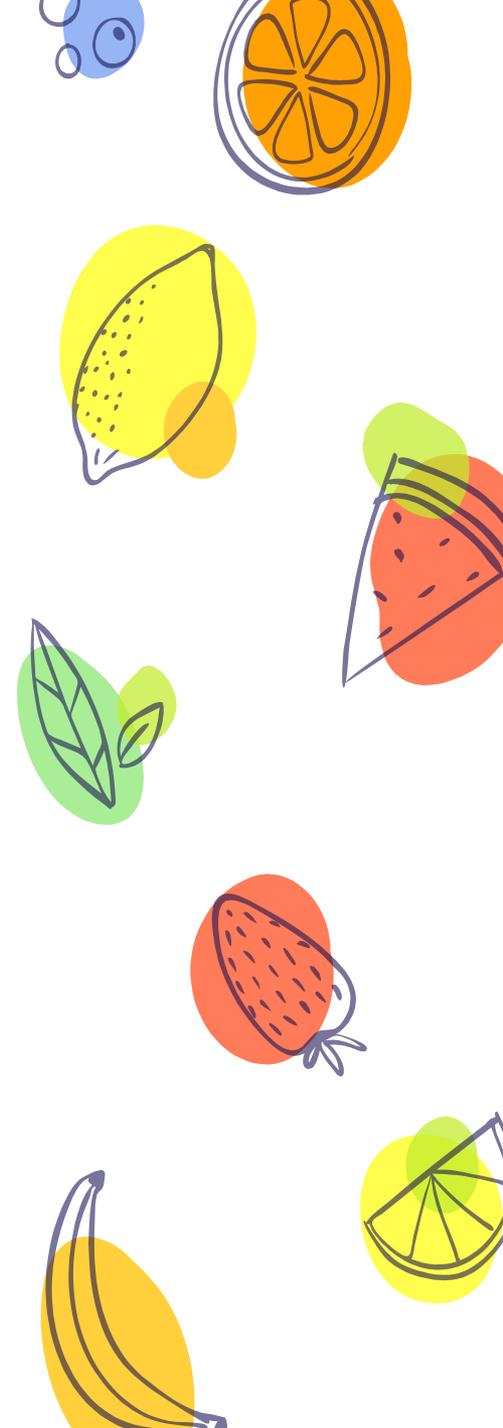


VAMOS PARA AS DICAS!

COMO FAZER A LEITURA DE RÓTULOS ?

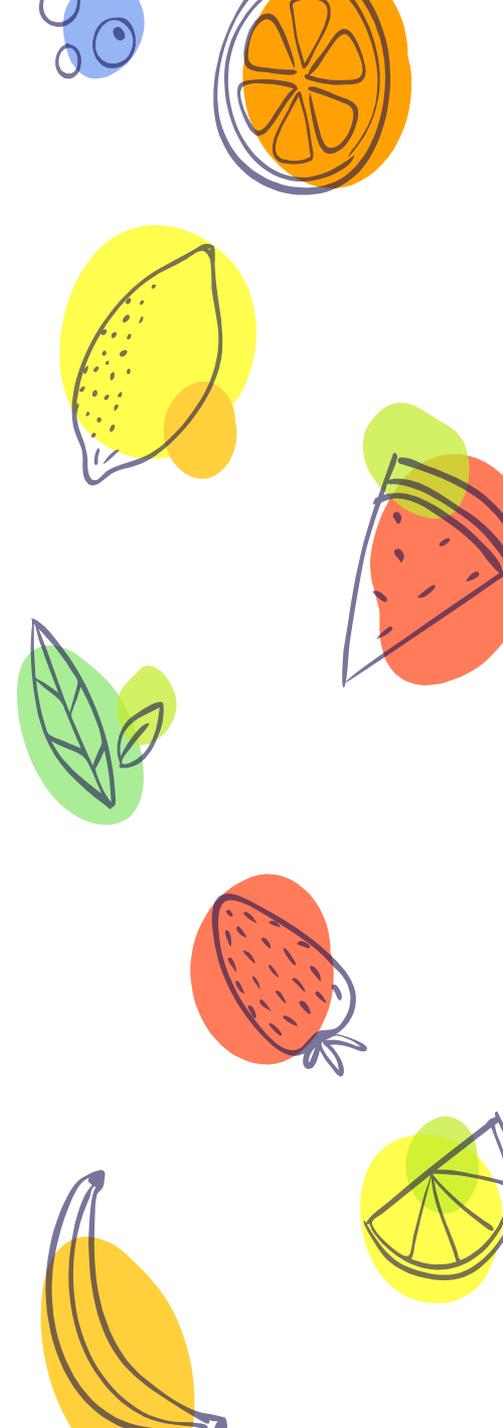


“FALSOS SAUDÁVEIS”



ESTRATÉGIAS PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS DE UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL

- ✓ Sempre andar com garrafa de água na bolsa;
- ✓ Substituir os lanches das cantinas por frutas;
- ✓ Preparações rápidas/ marmitas;
- ✓ Aplicativos para estímulo;
- ✓ Estratégia de diferentes texturas para determinados horários;
- ✓ Se preparar antes da semana começar;
- ✓ Não gerar proibições nem compensações;
- ✓ Prática de atividade física.



BATE PAPO/ DÚVIDAS