

<http://dx.doi.org/10.18616/gcsaude43>

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM GRUPO DE MULHERES RESIDENTES DE UM BAIRRO DE CRICIÚMA

Louyse Sulzbach Damázio

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
louyse3@hotmail.com

Débora Daleffe

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
debora.daleffe@hotmail.com

Karla Macarini

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
karlamacarini_@hotmail.com

Pâmela Colonetti Arns

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
pamela_arns@hotmail.com

Paula de Freitas Rodrigues

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense, *paulinha_fr20@hotmail.com*

Paula Rozane Vieira Guimarães

Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade do Extremo Sul Catarinense,
paulag@unescc.net

RESUMO

A globalização vem afetando diversas áreas, inclusive a alimentação da população mundial. A mudança no ritmo de vida, a entrada da mulher no mer-

cado de trabalho e a urbanização refletiram diretamente na forma com que o ser humano vem se alimentando (LELIS; TEIXEIRA; SILVA, 2012). Ao considerar a importância da alimentação saudável no grupo feminino, o objetivo desta ação educativa foi de propagar informação e bons hábitos alimentares para um público de mulheres adultas. Foi realizada uma ação educativa com oito mulheres, com idades entre 24 e 68 anos, de um bairro de Criciúma (SC). As mulheres foram convidadas para um “café colonial saudável”, no qual cada participante deveria elaborar um prato que considerasse saudável para contribuir com a mesa do café. Na roda de conversa, foram abordados alguns temas, como a importância das vitaminas, fibras e água na alimentação saudável, dicas de técnica dietética, rotulagem nutricional e alimentos *light* e *diet*, além da apresentação do guia de bolso “Para uma Alimentação Saudável” e “Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável”, do Ministério da Saúde. Em um segundo momento, cada uma das participantes foi convidada a dar uma breve explicação sobre o prato que havia levado ao encontro, explicando o porquê de considerá-lo saudável. Durante as explicações, as convidadas fizeram perguntas, sanaram dúvidas e contribuíram com o conhecimento, por meio de experiências vividas por elas, sobre os diversos temas abordados. De uma forma geral, as participantes demonstraram um conhecimento considerável sobre alimentação saudável. Observou-se uma grande dificuldade em colocar em prática os hábitos saudáveis e fazer o uso dos alimentos saudáveis, pois a maioria alegava falta de tempo, devido às suas rotinas diárias, e preço dos alimentos. As preparações levadas foram bolo de laranja, panqueca integral de frango, *brownie* integral sem lactose, espetinho de frutas, *mix* de fibras, sanduíche natural de pão integral, etc.

Palavras-chave: Mulheres; Hábitos Alimentares; Educação Nutricional.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todas as mulheres que participaram da ação educativa, principalmente pela disponibilidade e atenção. Também agradecemos à professora Paula, que nos auxiliou desde o princípio e continua até hoje.

REFERÊNCIAS

LELIS, C. T.; TEIXEIRA, K. M. D.; SILVA, N. M. A inserção feminina no mercado de trabalho e suas implicações para os hábitos alimentares da mulher e de sua família. **Saúde Debate** [on-line], v.36, n.95, p.523-532, 2012.