



## SELF SERVICE NUTRICIONAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

### **Ellen Mayna Santos Alves**

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca-CE; Itapipoca – CE. E-mail: [ellenmayna.em@gmail.com](mailto:ellenmayna.em@gmail.com)

### **Beatriz Silva Chaves**

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca-CE; Itapipoca-CE. E-mail: [cbia4403@gmail.com](mailto:cbia4403@gmail.com)

### **Camila Oliveira Silva Araújo**

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca; Itapipoca – CE. E-mail: [nutri.camila22@gmail.com](mailto:nutri.camila22@gmail.com)

### **Maria Gessiane Bonifácio de Sousa**

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca-CE; Itapipoca – CE. E-mail: [gessybonifacionutri@gmail.com](mailto:gessybonifacionutri@gmail.com)

### **Jayenne Ellen de Lima Melgaço**

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca; Itapipoca – CE E-mail: [jayenne1ellen@gmail.com](mailto:jayenne1ellen@gmail.com)

### **Juliana Braga Rodrigues de Castro**

Docente do Centro Universitário UNINTA Itapipoca-CE; Itapipoca – CE. E-mail: [nutricao.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:nutricao.itapipoca@uninta.edu.br)

**Introdução:** As estratégias de educação alimentar e nutricional entram com o objetivo de contribuir para a escolha de hábitos saudáveis para a obtenção de uma vida sadia e ativa. É fato que os hábitos alimentares inadequados podem causar o aumento das doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, hipertensão e diabetes e, na vida universitária, se alimentar de forma adequada pode ser um desafio, já que os fatores como horários e ambiente dificultam o consumo de alimentos ricos em nutrientes que agregam à saúde, tanto para os alunos quanto para os funcionários das instituições. Essa falta de tempo para comer, fazer preparações saudáveis e praticar atividades físicas acarretam uma alta incidência de hábitos alimentares inadequados e alterações no estado nutricional. **Objetivo:** Apresentar, através de uma atividade educativa, formas corretas e adequadas de escolhas alimentares para discentes e docentes da Faculdade Uninta Itapipoca. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo de caráter qualitativo do tipo relato de experiência que foi realizada por acadêmicas do 4º semestre do curso de nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca, que consistiu em um “Self Service Nutricional”, onde foi montado de forma lúdica a representação de um balcão térmico com imagens de alimentos, onde os participantes da ação, docentes e discentes da Instituição, foram



convidados para montarem seus pratos. Nos alimentos disponíveis haviam alimentos considerados saudáveis e alimentos com um elevado valor calórico, que possivelmente não seria a melhor escolha para o cotidiano das refeições. Os participantes ficaram livres para realizar suas escolhas. Após a montagem dos pratos gerou-se um momento de discussão e compartilhamento de informações sobre alimentação saudável. **Resultados:** A atividade educativa proposta analisou que a maioria dos participantes consomem alimentos com alto teor calórico, fontes principalmente de açúcares e gorduras, resultando em uma alimentação prejudicial para a saúde. Já a pequena proporção restante relatou o consumo frequente de alimentos mais saudáveis, como saladas e frutas. As discentes, presentes na ação, abordaram e informaram novas formas de consumo, sempre optando por opções mais saudáveis e ricas nutricionalmente. **Conclusão:** Constatou-se que a porcentagem do público que consumia frequentemente alimentos nutritivos já tinham consciência da maioria das informações citadas, participando da conversação de forma ativa e proveitosa. E a porção do público que participou da ação que não fazia o consumo diário de alimentos saudáveis demonstrou bastante interesse nas informações abordadas, se propondo, assim, a mudar alguns hábitos alimentares. Com esse estudo há uma demonstração da relevância da educação alimentar e nutricional para o fortalecimento das ações de nutrição, auxiliando no empoderamento dos indivíduos e no desenvolvimento da autonomia diante de suas escolhas alimentares.

**Descritores:** Consumo alimentar; Obesidade; Universitários.

### Referências

1. ASSIS, M. M. D. et al. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG. **HU Revista, Juiz de Fora**, v. 40, n. 3 e 4, p. 135-143, 2014.
2. FRANÇA, C. D. J.; CARVALHO, V. C. H. D. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde Debate**, v.41 ed. 114, 2017.
3. HAO, M. et al. Relationship between body dissatisfaction, insufficient physical activity, and disordered eating behaviors among university students in southern China. **BMC Public Health**; v.22. ed.1. p.2054, 2022