

## NUTRIÇÃO E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM ESTÉTICA

Iangla A. de Melo Damasceno ([iangla.damasceno@unitpac.edu.br](mailto:iangla.damasceno@unitpac.edu.br))<sup>1</sup>

Ana Lucía R. Ribeiro ([ana.roselino@unitpac.edu.br](mailto:ana.roselino@unitpac.edu.br))<sup>1</sup>

Natalia P. Lanzoni Yamashita ([natalia.yamashita@unitpac.edu.br](mailto:natalia.yamashita@unitpac.edu.br))<sup>1</sup>

1 - Docente UNITPAC, Araguaína - TO

### Área: Ciências da Saúde

**Introdução/Justificativa:** A alimentação é um tema importante e dentro do contexto da disciplina de nutrição do curso de Estética foi possível desenvolver uma feira que evidenciou todos os conhecimentos da turma ao longo do semestre. A alimentação saudável é uma contrapartida importante do seguimento do tratamento de qualquer pessoa que se submete a um procedimento estético, por isso é tão importante ter conhecimento sobre esse assunto. **Objetivo(s):** Promover a identificação com alimentos e suas calorias promovendo a comparação entre os alimentos com o objetivo de confrontar as calorias ingeridas. **Método/Relato da Experiência:** "Como pouco e não emagreço: entenda o porquê", o evento proporcionou uma jornada esclarecedora sobre nutrição e bem-estar. Os alunos não apenas demonstraram entusiasmo, mas também exibiram seu profundo conhecimento ao criar estandes informativos. Esses estandes não apenas destacaram a importância da reeducação alimentar saudável, mas também apresentaram uma análise crucial das calorias dos alimentos, distinguindo aqueles que podem prejudicar a saúde daqueles que promovem o bem-estar. **Resultados: Considerações Finais:** A feira foi um sucesso, o objetivo que foi trazer uma reflexão sobre as calorias de alimentos que fazem parte da nossa vida e como a pessoa pode mesmo comendo pouco, não ter uma resposta de emagrecimento satisfatório.

**Palavras-chave:** Nutrição. Alimento. Alimentação saudável .