



II Mostra de extensão

LUDICIDADE E PROMOÇÃO DA SAÚDE DA MULHER: RELATANDO A EXPERIÊNCIA DO PROJETO NUTRIR

Beatriz Silva Chaves

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. cbia4403@gmail.com

Ellen Mayna Santos Alves

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. ellenmayna.em@gmail.com

Suellen de Sousa Nascimento

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE.
suellendesousanascimento@gmail.com

Francisco Alexandre Sousa Moura

Discente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE. nutrialemoura@gmail.com

Geórgia de Mendonça Nunes Leonardo

Docente. Faculdade UNINTA- Campus Itapipoca- CE.
profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: O consumo de frutas, legumes e verduras traz diversos benefícios à saúde, uma vez que tais alimentos apresentam em sua composição, além de vitaminas e minerais, substâncias bioativas e funcionais que atuam como moduladoras de doenças crônicas não transmissíveis e condições específicas, com destaque ao público feminino. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação de educação alimentar e nutricional com ênfase em saúde da mulher. **Método:** Trata-se de relato de experiência de uma ação educativa realizada na Clínica Escola da Uninta Itapipoca, com participação de discentes e docentes do curso de Nutrição, no dia 10 de maio de 2023. O público da ação foi composto por mulheres adultas e idosas que se encontravam na hidroterapia. O planejamento da ação contou a elaboração de perguntas e curiosidades sobre frutas diversas, trazendo os seus benefícios e especificidades. As perguntas foram dispostas em envelopes coloridos, de acordo com as respectivas cores da roleta. A dinâmica consistia em: o participante girava a roleta para ser sorteada uma cor. Em seguida, selecionava-se a pergunta do envelope correspondente, com posterior explanação dos discentes sobre o assunto. Posteriormente, houve um momento para sanar as dúvidas das participantes sobre outros alimentos e, por fim, foi entregue uma salada de frutas para degustação, contendo uvas, mamão, laranja, banana, manga e maçã. **Resultados:** As práticas integrativas de educação em saúde mostram-se como uma ferramenta essencial para compreensão e aplicação de medidas preventivas de saúde. Inicialmente a abordagem de fácil correlação entre o consumo alimentar e saúde

