



AÇÃO SOBRE SUCO FUNCIONAL NA CLÍNICA ESCOLA DA FACULDADE UNINTA ITAPIPOCA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Maria Gessiane Bonifácio de Sousa

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: gessybonifacionutri@gmail.com

Ellen Mayna Santos Alves

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: ellenmayna.em@gmail.com

Camila Oliveira Silva Araújo

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: nutri.camila22@gmail.com

Beatriz Silva Chaves

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: beatrizsilvachaves42@gmail.com

Jayenne Ellen de Lima Melgaço

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: jayenne1ellen@gmail.com

Francisco das Chagas do Nascimento Neto

Docente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: chagas.neto@uninta.edu.br

Introdução: Os antioxidantes são substâncias capazes de retardar ou inibir a oxidação e radicais livres. Podemos ter acesso a essas substâncias através de uma alimentação balanceada, principalmente com frutas, legumes e verduras. Estudos comprovam que os antioxidantes ajudam em diversos processos de proteção ao nosso organismo, atuando na imunidade, na defesa e na recuperação de lesões causadas por radicais livres. Com isso, ações educativas, de acordo com o tema supracitado, em unidades básicas de saúde podem promover mudanças de comportamentos da população abordada, sendo a promoção em saúde um direito do cidadão. **Objetivo:** Relatar a importância da ação educativa para a comunidade.



Método: Trata-se de um relato de experiência sobre a ação desenvolvida na Clínica Escola da Faculdade Uninta Itapipoca, em dezembro de 2022 para a comunidade, ocorrendo em dois turnos, manhã e tarde, ação intitulada “SPA DAY”. Onde foi feita a degustação do suco funcional, feito com 1 laranja, 1/2 maçã, 1/2 pepino, 1/2 xícara de couve manteiga e 1 copo de água de coco, batido no liquidificador e não coado. Com isso, os extensionistas falavam da importância do suco juntamente com uma alimentação adequada. **Resultados:** A ação foi realizada pelo curso de nutrição para a comunidade e pacientes que haviam consultas marcadas para o dia, também para os docentes e discentes dos cursos de enfermagem e fisioterapia que faziam parte do grupo de extensão da clínica escola. Durante a abordagem educativa, os extensionistas apresentaram a importância do suco funcional para o organismo e os efeitos positivos que poderiam apresentar, do consumo do suco junto com hábitos alimentares saudáveis. Durante a degustação, observou-se o interesse das pessoas sobre a preparação do suco e como elas poderiam fazer a substituição de algum alimento utilizado, por não apresentarem afinidade com o mesmo. Outro assunto abordado, foi qual seria o melhor horário para se tomar o suco funcional, no qual foi relatado que seria de bom aproveitamento na parte da manhã, pelo fato de absorver melhor os nutrientes e ajudar no metabolismo. **Conclusão:** Ao realizar esta ação, pode-se perceber que a promoção da saúde vai muito além do consultório. Pode ser realizada em diversos espaços, assim como em Clínicas Escolas. A saúde pode ser promovida por meio de ações coletivas, buscando incentivar a adesão a estilos de vida saudáveis e o consumo de alimentos saudáveis.

Descritores: Antioxidante; Alimento funcional; Educação em saúde.

Referências:

1. CONCEIÇÃO, D. S. *et al.* A Educação em Saúde como Instrumento de Mudança Social. **Braz. J. of Develop.**, v. 6, n. 8, p. 59412-59416, 2020.
2. HENRIQUE, V. A. *et al.* **Alimentos funcionais: aspectos nutricionais na qualidade de vida.** EdIFS: Sergipe, 2018.
3. VIEIRA, M. DE S. N.; MATIAS, K. K.; QUEIROZ, M. G.; Educação em saúde na rede municipal de saúde: práticas de nutricionistas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p.455-464, 2021.