

IV – Saúde

DICAS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA “QUARENTENA”: IMPORTÂNCIA E DESAFIOS PARA BONS HÁBITOS EM ISOLAMENTO SOCIAL

Igor Janussi Assunção

Larissa Vilela Novaes

Gabriela Viana Siqueira

Amanda Clara Barbosa de Souza Assis

Matheus Luciano

RESUMO: Considerando os Temas Contemporâneos Transversais apresentados na Base Nacional Comum Curricular, o grupo escolheu realizar a atividade de elaboração de um produto educacional enfatizando o tema “Saúde: Educação Alimentar e Nutricional”, tendo em vista acreditar que a alimentação saudável é um pilar muito importante para a saúde dos indivíduos e que foi bastante afetada devido a rotina instaurada com o isolamento social no contexto da pandemia do Novo Coronavírus. Dessa forma, o grupo elaborou um manual, como produto educacional, contendo dicas para manter hábitos saudáveis no período pandêmico, o qual pode ser utilizado em aulas de Educação Física e Biologia, trabalhado com estudantes do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Hábitos saudáveis. Isolamento social.

1. INTRODUÇÃO

Tendo como fundamento a Base Nacional Comum Curricular, o grupo optou por escolher o Tema Contemporâneo Transversal (TCT) “Saúde: Educação Alimentar e Nutricional”, uma vez que a alimentação constitui um papel fundamental para a saúde dos indivíduos. Observamos que mesmo quando a pandemia não fazia parte de nossa realidade manter uma rotina saudável com hábitos saudáveis não era uma tarefa muito fácil. Desse modo, em isolamento social essa dificuldade de manter hábitos saudáveis aumentou e um dos fatores

que levaram a esse aumento é a ansiedade, a qual estimula os sujeitos a consumirem mais alimentos.

Nesse sentido, o trabalho tem como objetivo elaborar dicas para uma rotina de hábitos e alimentação saudável e foi construído por meio de pesquisas na área da Nutrição e da Educação Física. Nele, citamos algumas dicas que auxiliam positivamente o desenvolvimento de uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, proporcionando uma rotina mais leve e com maior qualidade em tempos de isolamento social.

2. INFORMAÇÕES SOBRE O PRODUTO EDUCACIONAL

Apresentaremos abaixo uma ficha técnica do produto educacional desenvolvido:

Tipo: Manual

Objetivo/finalidade: O manual apresenta como finalidade apresentar algumas dicas para manter hábitos saudáveis durante o período de isolamento social.

Disciplinas envolvidas: Educação Física e Biologia.

Público-alvo: Estudantes do Ensino Fundamental II e Ensino Médio.

Metodologia: O manual poderá ser disponibilizado para os estudantes por meio da forma de comunicação institucional de cada escola ou das redes sociais, como *WhatsApp* e *e-mail*, para que eles realizem a leitura atenta.

Avaliação: O professor pode utilizar o manual como base para debater o tema “Hábitos saudáveis em meio a pandemia: importância e desafios”. Ao final da discussão pode solicitar que os estudantes elaborem uma redação sobre o assunto.

2.1. O PRODUTO EDUCACIONAL

Por meio desse link é possível acessar o Manual de Dicas para manter-se saudável na quarentena:

https://drive.google.com/file/d/10r2iKOhp8k_ZpJYi9aeYt6NU5gEvDpX2/view

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que manter uma alimentação saudável e praticar atividades físicas regularmente são hábitos imprescindíveis para manter a saúde física e mental do indivíduo, principalmente no período da pandemia. Esses hábitos podem evitar distúrbios alimentares, obesidade, colesterol alto, hipertensão, dentre outras comorbidades.

O grupo espera que o manual alcance seu objetivo de auxiliar as pessoas a terem uma rotina melhor, mais bem-humorada e fácil, considerando tantos outros problemas que também temos que passar. Desse modo, seguir o manual proposto é “meio caminho andado” para conciliar a saúde e bem-estar no período de isolamento social ocasionado pela pandemia da COVID-19.

4. REFERÊNCIAS

ACT: Promoção da Saúde. **Reeducação alimentar: adote um estilo de vida saudável na quarentena.** Disponível em <<https://actbr.org.br/post/reeducacao-alimentar-adote-um-estilo-de-vida-saudavel-na-quarentena/18531/>> Acesso em 27 de outubro de 2020.

AUTOSSUSTENTAVEL. **10 benefícios de uma alimentação saudável para a vida.** Disponível em < <https://autossustentavel.com/2019/04/10-beneficios-alimentacao-saudavel.html> > Acesso em 27 de outubro de 2020.

CLÍNICA SIM. **Qual a Importância de uma alimentação saudável?** Disponível em <<https://clinicasim.com/blog/saude-e-nutricao/importancia-de-uma-alimentacao-saudavel/>> Acesso em 27 de outubro de 2020.

COSTA, B. M. et al. Guia de orientações em relação à alimentação e exercício físico diante da Covid-19. 2020. Disponível em <<http://www.direh.fiocruz.br/aplicativos/gconteudo/ata20200327082853.pdf> >. Acesso em 27 de outubro de 2020.

GLOBO. **Os 10 motivos para você começar a fazer esporte e deixar de vez o sofá.** Disponível em < <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2016/04/os-10-motivos-para-voce-comecar-fazer-esporte-e-deixar-de-vez-o-sofa.html> > Acesso em 27 de outubro de 2020.

MUNDO ZUMM. **10 dicas para começar a se exercitar.** Disponível em <<https://mundozummm.com.br/dicas-comecar-a-se-exercitar/>> Acesso em 27 de outubro de 2020.

PELLANDA, A. Guia sobre Alimentação Escolar. **Campanha Nacional pelo Direito à Educação**, v. 5, p. 42, 2020.

PONTES, A. DE M. O.; ROLIM, H. J. P.; TAMASIA, G. DOS A. A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares. **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, v. 55, n. 13, p. 15, 2016.

RUPP, I. **Essencial para o emagrecimento, saiba o que é o déficit calórico**. Disponível em <<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/essencial-para-o-emagrecimento-saiba-o-que-e-o-deficit-calorico/>>. Acesso em 27 de outubro de 2020.

UFRPE. **Alimentação em tempos da Pandemia do COVID-19**. Disponível em <<http://www.ufrpe.br/br/content/alimenta%C3%A7%C3%A3o-em-tempos-da-pandemia-do-covid-19>>. Acesso em 27 de outubro de 2020.

VITAO. **A Importância De Uma Alimentação Saudável**. Disponível em <<https://ser.vitao.com.br/importancia-de-uma-alimentacao-saudavel/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20ter%20mais%20disposi%C3%A7%C3%A3o,quest%C3%A3o%20de%20h%C3%A1bito%20e%20persist%C3%Aancia>>. Acesso em 27 de outubro de 2020.