

UFPI

COLETÂNEA



PRÁTICAS EDUCATIVAS EM *Nutrição* 3



ORGANIZAÇÃO:

PROF. DRA. ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

DISCENTES DO CURSO DE NUTRIÇÃO 2023.2

CSHNB/UFPI

PROJETO DE EXTENSÃO MULTILAB - PREXC/UFPI





**CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
- CSHNB**

**GILDÁSIO GUEDES FERNANDES
REITOR**

**VIRIATO CAMPELO
VICE-REITOR**

**ANA BEATRIZ SOUSA GOMES
PRÓ-REITORA DA GRADUAÇÃO**

**JUSCELINO NASCIMENTO
DIRETOR DO CAMPUS - CSHNB**

**KYRIA JAYANNE CLÍMACO CRUZ
COORDENADORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO**

**CRISTIANA BARRA TEIXEIRA
COORDENADORA DO CURSO DE PEDAGOGIA**

**ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI
PROFESSORA ORIENTADORA**

**MULTILAB - 2ª EDIÇÃO
PROJETO DE EXTENSÃO PREXC/UFPI**

**DISCENTES DA DISCIPLINA DE INTRODUÇÃO À
DIDÁTICA NA NUTRIÇÃO**

PERÍODO 2023.2





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

FICHA CATALOGRÁFICA

Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí
Biblioteca José Albano de Macêdo

C694 Coletânea: Práticas Educativas em Nutrição 3 / Alessandra Lopes de Oliveira Casteleni, organizadora ; [autores] Ana Carolina F de Sousa ... [et al.] – Picos: [s. n.], 2023.
108 f. – (Cadernos Coletivos de Pedagogia; 3)

Projeto MULTILab 2ª edição / Projeto de Extensão PREXC / UFPI
Disciplina: Introdução à didática na nutrição - período 2023. 2 - do curso de Licenciatura em Pedagogia da Universidade Federal do Piauí do CSHNB
Equipe formada por professora organizadora e discentes do curso de nutrição do CSHNB/ UFPI, Campus Picos/PI.

1. Práticas educativas. 2. Recursos didáticos. 3. Planejamento educacional. 4. Saúde-educação. I. Casteleni, Alessandra Lopes de Oliveira.
II. Sousa, Ana Carolina Felipe de.

CDD 371.3

Elaborado por Sérvulo Fernandes da Silva Neto – CRB 15/603





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

ORGANIZAÇÃO

ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

CORPO EDITORIAL

ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

CORREÇÃO ORTOGRÁFICA

EQUIPE MULTILAB - PREXC UFPI

EQUIPE DE BOLSISTAS MULTILAB - UFPI

JEFFESON JOSÉ PEREIRA

ISABEL CRISTINA DA ROCHA RODRIGUES

ISABELLA SILVA BRITO

SAMARA CARVALHO ARAÚJO

SAMIRA VITÓRIA OSÓRIO VIEIRA

SARA RAMILA RODRIGUES DE MELO

MAÍSA RODRIGUES DE SÁ

VICTOR MENEZES DO NASCIMENTO

KAILANE BARBOSA DA ROCHA

ESTER DE SOUZA SOARES





ORGANIZAÇÃO

PROF. DRA. ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA CASTELINI

AUTORES - CURSO DE NUTRIÇÃO - 2023.2

ADRIANA FERNANDES SOARES

AMANDA VITORIA LEAL RAMOS

ANA THAIS RODRIGUES DA COSTA

ANA VALERIA BEZERRA

ANA VIVIAN DE MOURA GONCALVES

ANNA ALICE DE PAIVA LEAL

DEBORA CRISTINA CARVALHO DE SOUSA

EDNO ORLEY RODRIGUES ROCHA FILHO

ELIJANE BARBOSA DE SOUSA

FRANCISCA THALIA BATISTA SILVA

GEMILLY DOS SANTOS PINTO PENA

HEILANY BARROS NOGUEIRA

HELLEN DE SOUSA ROCHA

HIALA LAYLA DA SILVA ALVES

ISAAC ZUZA SAMPAIO

ISABELA SOUZA DA GRACA SILVA

KEREN ARAUJO GOMES

LARA WANESSA DA ROCHA PEREIRA

LETICIA YORRANA MOURA SILVA

LUANA DE SOUSA SANTOS

MARIA CLARA DE ALENCAR FERREIRA COSTA

MARIA EDUARDA SOUSA ROCHA

MARIA HELENA DE MOURA LIRA

MARIA LIANA LIMA DE FREITAS

MARIA RITA ELIAS MELO

MIQUELE MOREIRA MAGALHAES

MOANNY MARTINS AMORIM MOURA

NAIURY KAMILLY DE SOUSA ARAUJO

PALLOMA RAYRA LEITE DE SOUSA

RONIELY REGINALDO RODRIGUES

SABRINY VIEIRA DA SILVA

VITOR SILVA DAMASCENO

YASMIM HELEN DE SOUSA





Apresentação

É com imensa satisfação que apresentamos a Coletânea Práticas Educativas em Nutrição III uma produção coletiva, que contou com a colaboração de diversas mãos dos acadêmicos, ao longo da disciplina de Introdução à Didática - Período 2023.2 - do Curso de Nutrição e da Equipe do Projeto MULTILab - PREXC/UFPI - da Universidade Federal do Piauí no campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB, em Picos/PI.

A coletânea apresenta sugestões de práticas educativas em Nutrição para serem desenvolvidas com diferentes grupos da sociedade e está organizada em temas diversos, que articulam saberes multidisciplinares e contribuem para o planejamento de práticas educativas mais lúdicas.

A produção da Coletânea "Práticas Educativas em Nutrição 3" implicou no ato de ler, pesquisar, escrever e compartilhar múltiplos saberes, ressignificando formas de planejar o fazer educativo em Nutrição, tornando as práticas educativas, mais lúdicas e acessíveis à comunidade.

Que este material seja utilizado por estudantes, estagiários e profissionais da Nutrição em diferentes espaços de atuação, contribuindo com a difusão de Educação em Nutrição de forma lúdica e que estimule o ensino e aprendizagem.



MENU EDUCATIVO

Práticas Educativas em Nutrição



DIABETES GESTACIONAL	10
SUPLEMENTOS	15
NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA	20
EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E AS INFLUÊNCIAS DA MÍDIA	25
SEGURANÇA ALIMENTAR	30
R.U. - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	36
CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS	41
NÍVEIS DE PROCESSAMENTO DO ACÚCAR	46
NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL	50
CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS - CIRURGIA PLÁSTICA	55



MENU EDUCATIVO

Práticas Educativas em Nutrição



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

60

**BEBIDAS ENERGÉTICAS; ISOTÔNICOS
E ANABOLIZANTES**

66

NUTRIÇÃO INFANTIL: OBESIDADE

72

**ALIMENTAÇÃO PRÉ/PÓS CIRURGIA
BARIÁTRICA**

78

ALIMENTAÇÃO E HIPERTROFIA

83

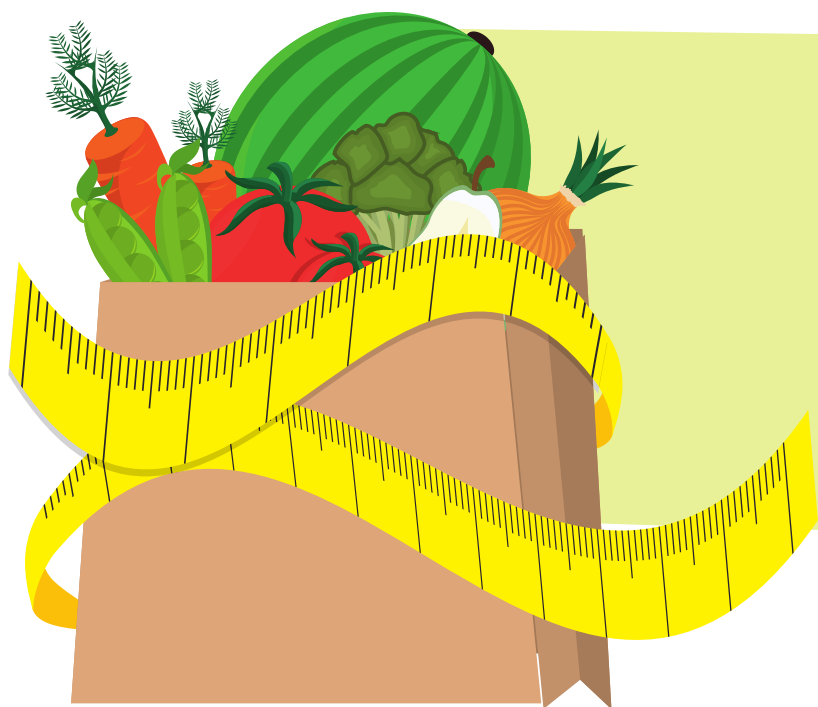
NUTRIÇÃO PARA VEGANOS

89

SOBRE A EQUIPE

96





PENSAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE FORMA AMPLA É POSSÍVEL POR MEIO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN), QUE, PARA BOOG (2013) TEM O PAPEL DE RESPEITAR OS CONHECIMENTOS PRÉVIOS E AUXILIAR EM DECISÕES ALIMENTARES MAIS SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS.

BOOG, M. C. F. EDUCAÇÃO EM NUTRIÇÃO: INTEGRANDO EXPERIÊNCIAS. CAMPINAS, SP: KOMEDI, 2013.





DIABETES GESTACIONAL

DIABETES GESTACIONAL

ELIJANE BARBOSA DE SOUSA
ANA VALÉRIA BEZERRA



A DIABETES GESTACIONAL É UMA CONDIÇÃO CLÍNICA QUE ACOMETE MULHERES GRÁVIDAS, NO QUAL TEM INÍCIO E DIAGNÓSTICO DA DIABETES OU INTOLERÂNCIA À GLICOSE DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL, PODENDO PERSISTIR OU NÃO APÓS O PARTO. ELA É O DISTÚRBO METABÓLICO MAIS CORRIQUEIRAMENTE ENCONTRADO DURANTE A GESTAÇÃO, AFETANDO 18% DAS GRÁVIDAS NO PAÍS.

HABITUALMENTE, O DIAGNÓSTICO DA DIABETES GESTACIONAL É REALIZADO POR BUSCA ATIVA, COM TESTES PROVOCATIVOS QUE EMPREGAM SOBRECARGA DE GLICOSE, A PARTIR DO SEGUNDO TRIMESTRE DA GESTAÇÃO. O TRATAMENTO TRADICIONAL DO DIABETES GESTACIONAL É A INSULINOTERAPIA.

DIABETES GESTACIONAL

ELIJANE BARBOSA DE SOUSA
ANA VALÉRIA BEZERRA



OBJETIVO GERAL:

·PROMOVER A CONSCIENTIZAÇÃO E O CUIDADO COM A DIABETES GESTACIONAL.

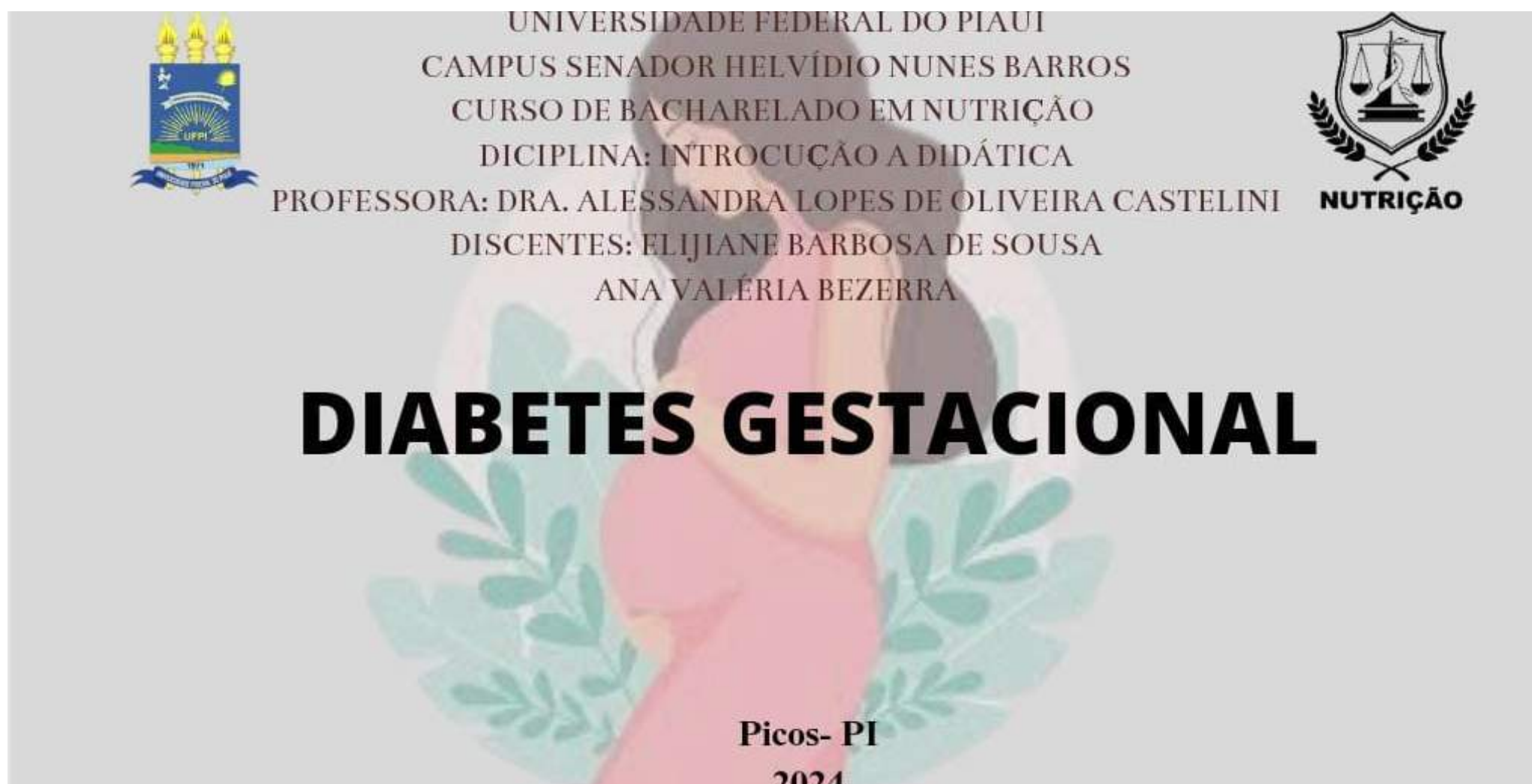
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

·FORNECER INFORMAÇÕES SOBRE OS SINTOMAS, RISCOS E CUIDADOS RELACIONADOS À DIABETES GESTACIONAL, ADAPTADOS PARA O CONTEXTO RURAL;

·OFERECER SUPORTE E ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO PROMOVENDO A ADESÃO AO TRATAMENTO.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

AULA TEÓRICA COM APRESENTAÇÃO DE SLIDES



NA PALESTRA, SERÁ MINISTRADA UMA AULA QUE ABORDARÁ OS TEMAS: DIABETES GESTACIONAL; ESTRATÉGIAS DE CONTROLE E PREVENÇÃO, INCLUINDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; ATITUDES MÉDICAS PARA PREVENIR A DIABETES GESTACIONAL; EXERCÍCIOS FÍSICOS E A IMPORTÂNCIA DO APOIO NUTRICIONAL PARA GRAVIDAS NESSA CONDIÇÃO. ALÉM DISSO, SERÁ DISCUTIDA A CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A DIABETES GESTACIONAL.

DINÂMICA COM PERGUNTAS E RESPOSTAS PARA FIXAÇÃO DO CONTEÚDO.



PRÁTICAS EDUCATIVAS

FOLDER COM INFORMATIVO SOBRE A DOENÇA



O FOLDER ABORDA O TEMA DIABETES GESTACIONAL, ABORDANDO INFORMAÇÕES SOBRE O QUE É A CONDIÇÃO, OS FATORES DE RISCO ASSOCIADOS, DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E MÉTODOS DE PREVENÇÃO. ALÉM DISSO, INCLUI ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTOS COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO QUE PODEM AUXILIAR NO CONTROLE E NA DIMINUIÇÃO DA GLICEMIA NO SANGUE.



SUPLEMENTOS



SUPLEMENTOS

EDNO ORLEY RODRIGUES ROCHA FILHO

MARIA EDUARDA SOUSA ROCHA



OS SUPLEMENTOS SÃO SUBSTÂNCIAS QUE SERVEM PARA COMPLEMENTAR A DIETA DIÁRIA, BASEADA EM ALIMENTOS, NOS CASOS EM QUE A ALIMENTAÇÃO É INSUFICIENTE OU A DIETA REQUER SUPLEMENTAÇÃO (COMO NAS DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS OU EM TREINAMENTO FÍSICO DE ELEVADA INTENSIDADE).

ESTUDOS MOSTRAM QUE OS JOVENS ESTÃO PREOCUPADOS COM A APARÊNCIA FÍSICA E COM O PESO (MIDDLEMAN, A B EL AT), O QUE OS LEVA A TREINAR POR RAZÕES ESTÉTICAS, AO INVÉS DO DESEMPENHO FÍSICO (VIEIRA, V C R, EL AT).

SUPLEMENTOS: ORIENTAÇÕES, RISCOS E BENEFÍCIOS.

EDNO ORLEY RODRIGUES ROCHA FILHO
MARIA EDUARDA SOUSA ROCHA



OBJETIVO GERAL

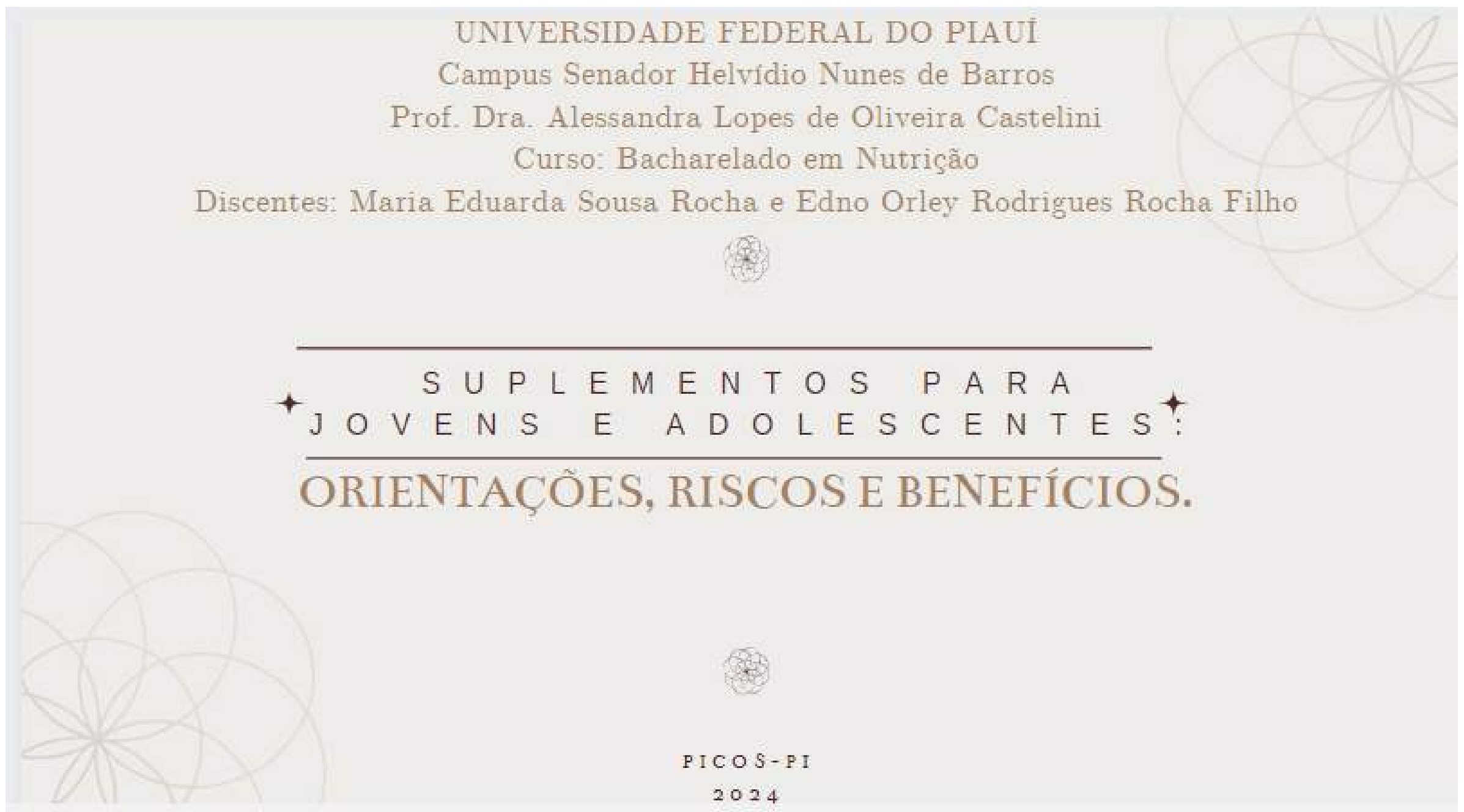
Fornecer informações abrangentes sobre a suplementação em jovens e adolescentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Abordar os benefícios da suplementação em jovens;
- Promover a conscientização sobre a importância da orientação profissional;
- Providenciar informações para a escolha e dosagem adequada.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

Aula teórica com apresentação em slides



Interação com o público alvo afim de fixar o conteúdo e retirar dúvidas.



PRÁTICAS EDUCATIVAS

Folder explicativo

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
Campus Senador Helvécio Nunes Barros
Prof. Dra. Alessandra Lopes de Oliveira Castelin
Curso: Bacharelado em Nutrição

SUPLEMENTOS PARA
JOVENS E
ADOLESCENTES:
ORIENTAÇÕES, RISCOS E
BENEFÍCIOS.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÉCIO NUNES BARROS
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO
DISCIPLINA: INTRODUÇÃO À DIDÁTICA
PROFESSORA: DRA. ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA
CASTELINI

DISCENTES

Edna Orley Rodrigues Rocha Filho
Maria Eduarda Souza Rocha



PICOS, PI
2023



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

LUANA DE SOUSA SANTOS
YASMIM HELEN DE SOUSA



NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA SÃO ÁREAS
DISTINTAS, MAS QUE SE RELACIONAM POR
ENVOLVEREM A ALIMENTAÇÃO. A GASTRONOMIA
NA NUTRIÇÃO PODE SER UMA HABILIDADE QUE
AJUDA O NUTRICIONISTA A OFERECER UMA
ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E SAUDÁVEL, COM
MAIS SENSações E SENTIMENTOS.

NUTRIÇÃO E GASTRONOMIA

LUANA DE SOUSA SANTOS
YASMIM HELEN DE SOUSA



OBJETIVO GERAL

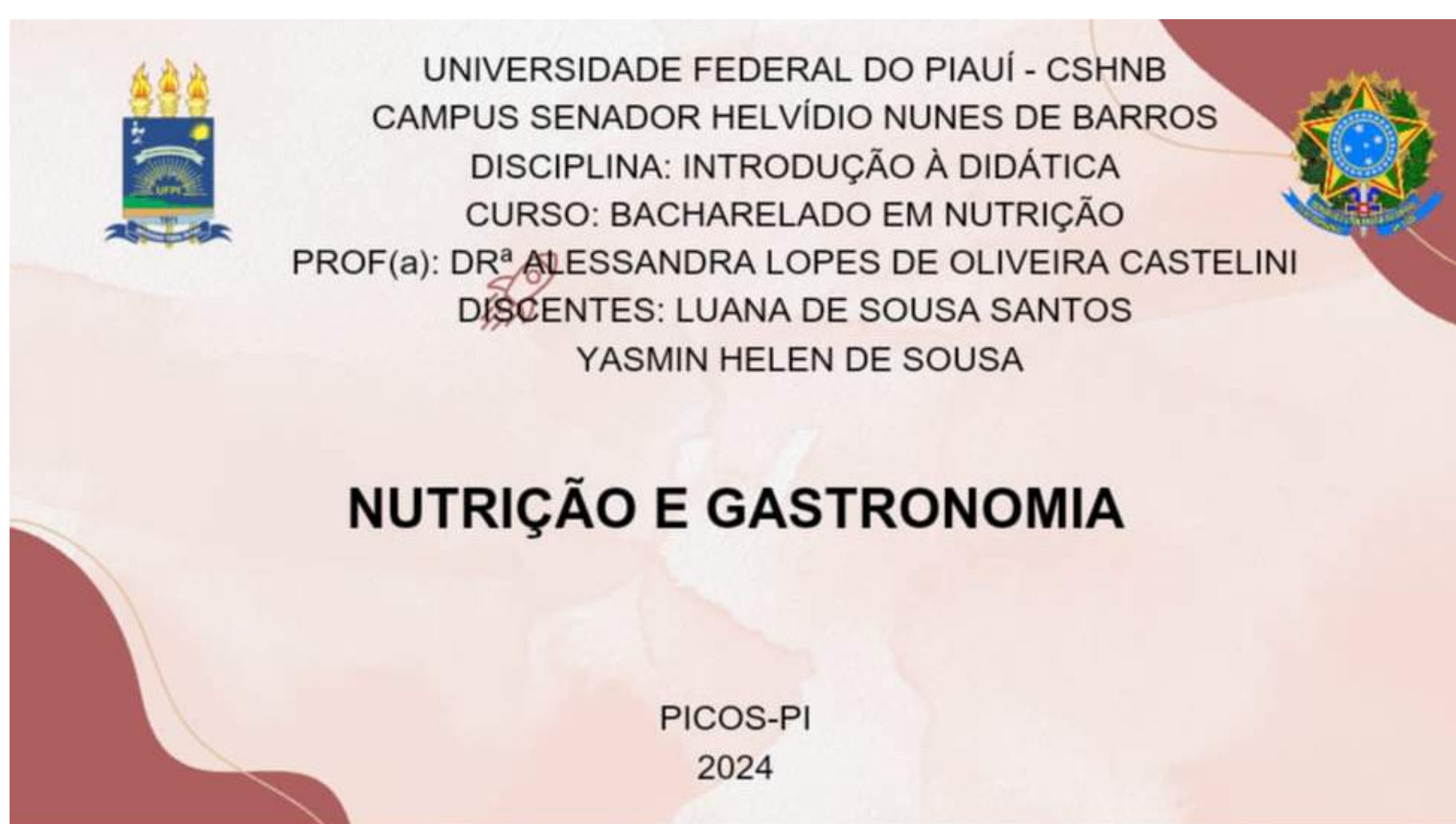
- PROPORCIONAR AOS CHEFS DE COZINHA PRINCÍPIOS NUTRICIONAIS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA GASTRONOMIA.
- EXPLORAR ESTRATÉGIAS PARA EQUILIBRAR SABORES.
- IDENTIFICAR ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS E INGREDIENTES FUNCIONAIS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PALESTRA COM APRESENTAÇÃO DE SLIDES



DISCUSSÕES E INTERAÇÃO SOBRE O TEMA



PRÁTICAS EDUCATIVAS

JOGO DAS COMBINAÇÕES DOS ALIMENTOS





EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E AS INFLUÊNCIAS DA MÍDIA

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E AS INFLUÊNCIAS DA MÍDIA

HEILANY BARROS NOGUEIRA

MARIA RITA ELIAS MELO



O ELEVADO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DO TIPO FAST FOOD (SEJA POR INFLUÊNCIA DA MÍDIA, DA FAMÍLIA OU AMIGOS) FAZ COM QUE AS CRIANÇAS COMECEM CADA VEZ MAIS CEDO UM HÁBITO ALIMENTAR INCORRETO, QUE PODE ACARRETAR, ENTRE OUTROS PROBLEMAS, NA OBESIDADE INFANTIL (PORTO; PIRES; COELHO, 2013).

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E INFLUÊNCIAS DA MÍDIA

HEILANY BARROS NOGUEIRA

MARIA RITA ELIAS MELO



OBJETIVO GERAL

- EXPLICAR COMO A MÍDIA INFLUENCIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- COMPREENDER A NECESSIDADE DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS;
- IDENTIFICAR AS PROBLEMÁTICAS ESTABELECIDAS PELA A MÍDIA E SEU COMPORTAMENTO ALIMENTAR.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

AULA TEÓRICA COM APRESENTAÇÃO DE SLIDES



QUESTIONÁRIO APLICADO



PRÁTICAS EDUCATIVAS

FOLDER EXPLICATIVO

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E AS INFLUÊNCIAS DA MÍDIA

O Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias. O excesso de peso acomete uma em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.

A pirâmide alimentar é uma guia de forma gráfica que visa orientar as pessoas como deve ter uma alimentação diária para a população.



ADULTOS



INFANTIL

É importante comer alimentos de todos os grupos, mas escolha os da base da pirâmide, os vegetais e frutas para consumir em maior quantidade. Os alimentos do topo devem ser consumidos com moderação, reduzindo o consumo de gordura e doces. Os alimentos da base são fontes de energia.

CURIOSIDADE:

Os meios de comunicação, no Brasil e no mundo, têm contribuído para a mudança dos hábitos alimentares de crianças e adultos, estimulando o consumo de lanches calóricos e fast food, ao mesmo tempo em que difundem um novo padrão estético baseado no corpo ideal, esbelto.

QUAL TEM MAIS AÇÚCAR?



PALESTRA MINISTRADA POR:

Nutris Heilany Barros Nogueira e Maria Rita Elias Melo

FAÇA ESCOLHAS INTELIGENTES



Isso ao invés disso.





SEGURANÇA ALIMENTAR



SEGURANÇA ALIMENTAR

NAIURY KAMILLY SOUSA ARAÚJO
LARA WANESSA DA ROCHA PEREIRA



A ALIMENTAÇÃO NÃO APENAS DESEMPENHA UM PAPEL FUNDAMENTAL NA SAÚDE FÍSICA, MAS TAMBÉM EXERCE UMA INFLUÊNCIA DIRETA SOBRE A SAÚDE MENTAL. ALÉM DOS EFEITOS ÓBVIOS NA SAÚDE FÍSICA, O QUE COMEMOS IMPACTA DIRETAMENTE NOSSOS ESTADOS EMOCIONAIS, ASSIM COMO NOSSAS EMOÇÕES AFETAM NOSSOS PADRÕES ALIMENTARES. DIETAS INADEQUADAS PODEM CONTRIBUIR PARA O DESENVOLVIMENTO DESSAS CONDIÇÕES, DESTACANDO A IMPORTÂNCIA CRESCENTE DO ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR.

SEGURANÇA ALIMENTAR

NAIURY KAMILLY SOUSA ARAÚJO
LARA WANESSA DA ROCHA PEREIRA



OBJETIVO GERAL:

- FORNECER INFORMAÇÕES ACESSÍVEIS E ORIENTAÇÕES PRÁTICAS SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- INFORMAR AOS PARTICIPANTES SOBRE A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA ALIMENTAR EM SUA SAÚDE MENTAL E FÍSICA;
- APRESENTAR PRÁTICAS ALIMENTARES ADAPTADAS ÀS NECESSIDADES EMOCIONAIS E FÍSICAS DAS PESSOAS COM DOENÇAS MENTAIS;
- DESTACAR A IMPORTÂNCIA DO SUPORTE PSICOSSOCIAL NA PROMOÇÃO DA SEGURANÇA ALIMENTAR;

PRÁTICAS EDUCATIVAS

RODA DE CONVERSA



PROPÕE-SE UMA RODA DE CONVERSA PARA CONHECER MELHOR OS OUVINTES DA AULA, ENTENDENDO A CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DO PÚBLICO-ALVO, COMO NÍVEL DE CONHECIMENTO SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR.

IDENTIFICAR QUAIS SÃO OS PROBLEMAS QUE ELES MAIS ENFRENTAM EM RELAÇÃO A COMIDA, SE SOFREM DE ALGUMA COMORBIDADE CRÔNICA, COMO DIABETES, HIPERTENSÃO, ENTRE OUTRAS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

CARDÁPIO INTERATIVO

monte seu
plano alimentar
CARDÁPIO SAUDÁVEL E ACESSÍVEL

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO 1:

OPÇÃO 2:

LANCHE DA MANHÃ

OPÇÃO 1:

OPÇÃO 2:

ALMOÇO

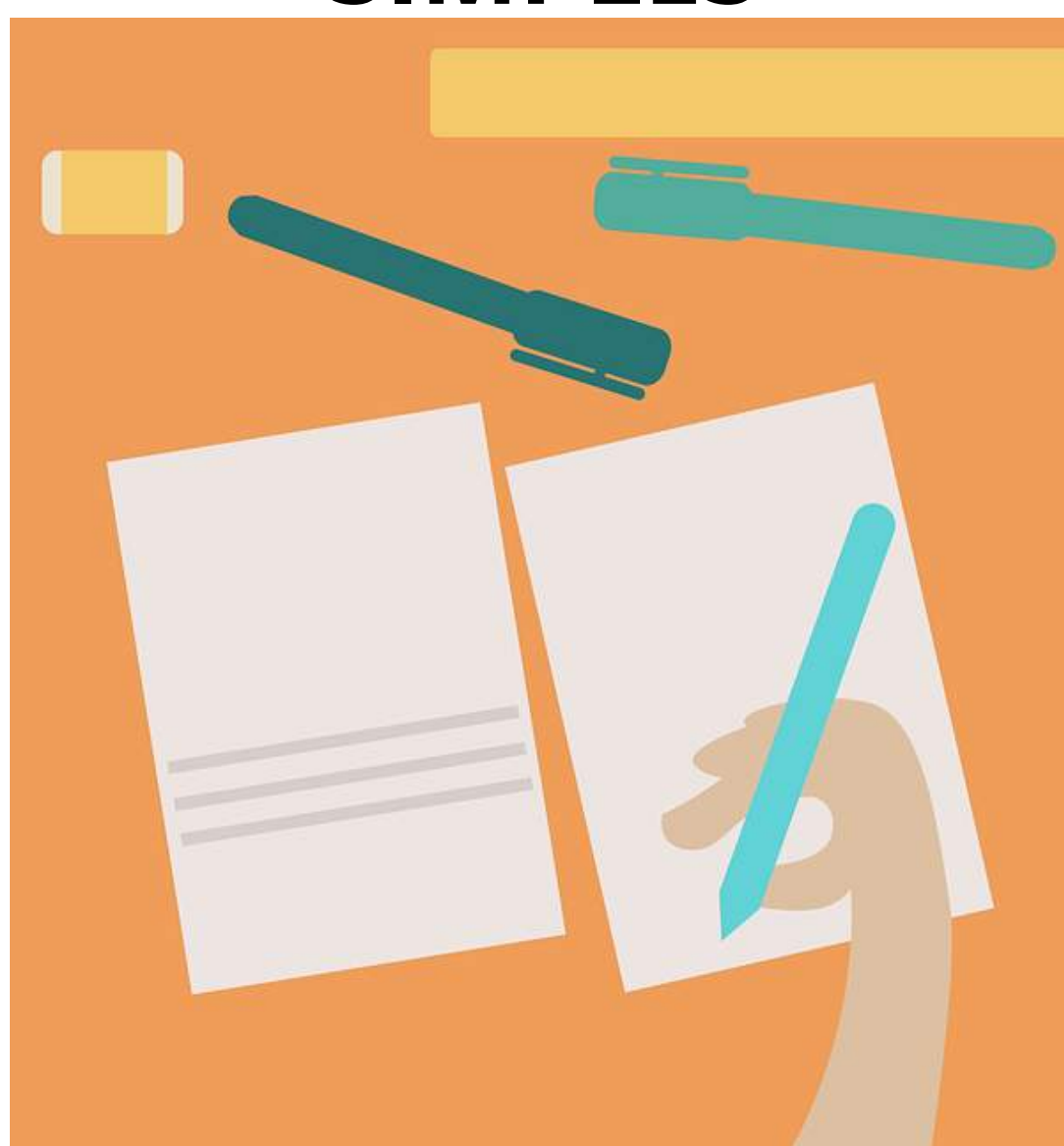
OPÇÃO 1:

OPÇÃO 2:

COM INTUITO DE SER RESPONDIDO DE ACORDO COM AS OPÇÕES SAUDÁVEIS QUE LHE FORAM APRESENTADAS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

QUESTIONÁRIO SIMPLES



VIDEO EXPLICATIVO

https://www.youtube.com/watch?v=rFvSh5_Rq10

The cover features a woman with long dark hair, wearing a yellow turtleneck and grey pants, walking. The background is orange and white. The title is in large, bold, black letters with a white outline. Below the title, the episode title is in white text on a black background. At the bottom, there are logos for CEPAGRO and TearSAN, and a date stamp 'Out/2021' in a grey box.

FORMAÇÕES CIDADÃS
**EM SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL**

Episódio 4:
O que é Segurança Alimentar e Nutricional?

Out/2021

CEPAGRO

TearSAN
Tela de Articulação pelo Fortalecimento
da Segurança Alimentar e Nutricional



R.U. - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



R.U - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ANA THAIS RODRIGUES DA COSTA
MIQUELE MOREIRA MAGALHÃES



O RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO É CRUCIAL PARA INFLUENCIAR NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ALUNOS, SENDO UTILIZADO PELAS UNIVERSIDADES COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL A PREÇOS ACESSÍVEIS.

DIANTE DA CONSTATAÇÃO DE QUE OS ESTUDANTES POSSUEM HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS, COMO A AUSÊNCIA DE REFEIÇÕES, CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E BAIXA INGESTÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS.

R.U - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ANA THAIS RODRIGUES DA COSTA
MIQUELE MOREIRA MAGALHÃES



OBJETIVO GERAL

- APRESENTAR A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NAS UNIVERSIDADES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- RELATAR AS PRÁTICAS ALIMENTARES OFERECIDAS NAS UNIVERSIDADES;
 - COMPREENDER A NECESSIDADE DE UM CARDÁPIO QUE CONTENHA VARIADOS NUTRIENTES E QUE ATENDA SEU PÚBLICO-ALVO;
- ANALISAR POSSÍVEIS DIFERENÇAS NAS TRAJETÓRIAS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PALESTRA COM SLIDES



Campus Senador Helvécio Nunes de Barros
Curso Bacharelado em Nutrição
Disciplina: Introdução à Didática
Docente: Profa. Dra. Alessandra Lopes de Oliveira
Discentes: Ana Thais Rodrigues Da Costa
Miquele Moreira Magalhães



R.U - ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



PICOS-PI
2024

RODA DE CONVERSA




TEM COMO FINALIDADE AVALIAR POSSÍVEIS MUDANÇAS NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES DEPOIS DE SE INSERIREM NA UNIVERSIDADE.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

JOGO COME BEM

COME BEM

Com qual frequência você consome o seguinte alimento?



A Nunca

B 1 vez por dia

C 1 a 4 vezes por semana

D 2 vezes ou mais por dia

O COME BEM É UM JOGO INTERATIVO QUE TEM COMO INTUITO ANALISAR OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS .



CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS



CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS

DÉBORA CRISTINA CARVALHO DE SOUSA
PALLOMA RAYRA LEITE DE SOUSA



A CULTURA ALIMENTAR E O CONSUMO DE ALIMENTOS REGIONAIS DESEMPENHAM RELEVÂNCIA NA FORMAÇÃO DA IDENTIDADE CULTURAL, REFLETINDO TRADIÇÕES HISTÓRICAS E INFLUÊNCIAS GEOGRÁFICAS.

ALÉM DE SEREM FONTES DE NUTRIÇÃO, OS ALIMENTOS REGIONAIS CONECTAM PESSOAS ÀS SUAS RAÍZES, PROMOVENDO COMPREENSÃO E PRESERVAÇÃO DE TRADIÇÕES LOCAIS. A INTERSEÇÃO ENTRE CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS OFERECE OPORTUNIDADE PARA APRECIAR A DIVERSIDADE CULINÁRIA, PRESERVAR TRADIÇÕES E INCENTIVAR ESCOLHAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS.

CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS

DÉBORA CRISTINA CARVALHO DE SOUSA
PALLOMA RAYRA LEITE DE SOUSA



OBJETIVO GERAL

PROMOVER A VALORIZAÇÃO DA CULTURA ALIMENTAR E ALIMENTOS REGIONAIS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

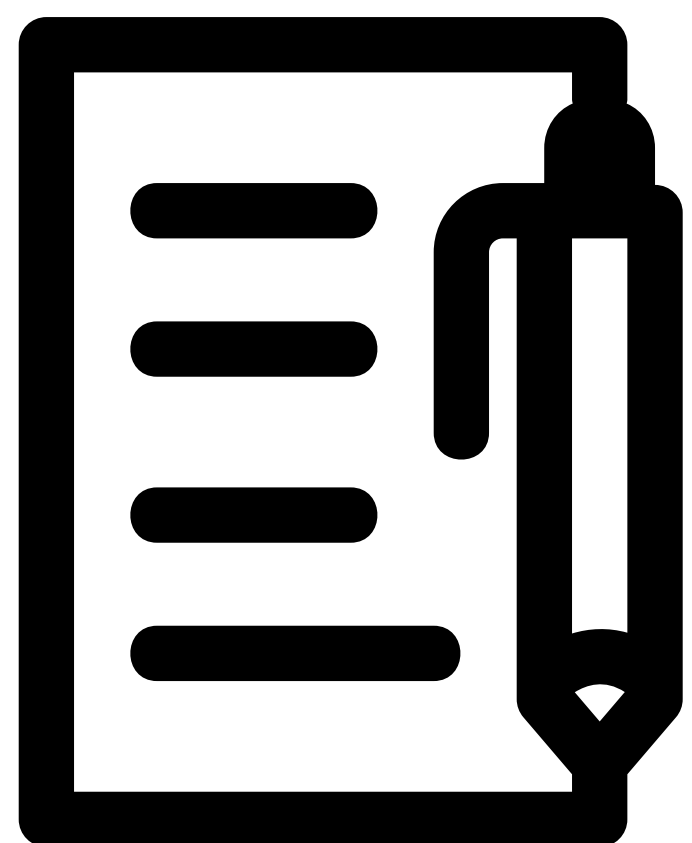
- POSSIBILITAR A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE SUSTENTABILIDADE NA PRODUÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS REGIONAIS;
- ESTIMULAR O INTERCÂMBIO CULTURAL ENTRE DIFERENTES REGIÕES E TROCAS DE EXPERIÊNCIAS GASTRONÔMICAS;
- INFORMAR SOBRE O ACESSO À ALIMENTOS REGIONAIS DE QUALIDADE, CONTRIBUINDO PARA A SEGURANÇA ALIMENTAR E O COMBATE À DESIGUALDADE.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

RODA DE CONVERSA



QUESTIONÁRIO



SLIDE DINÂMICO



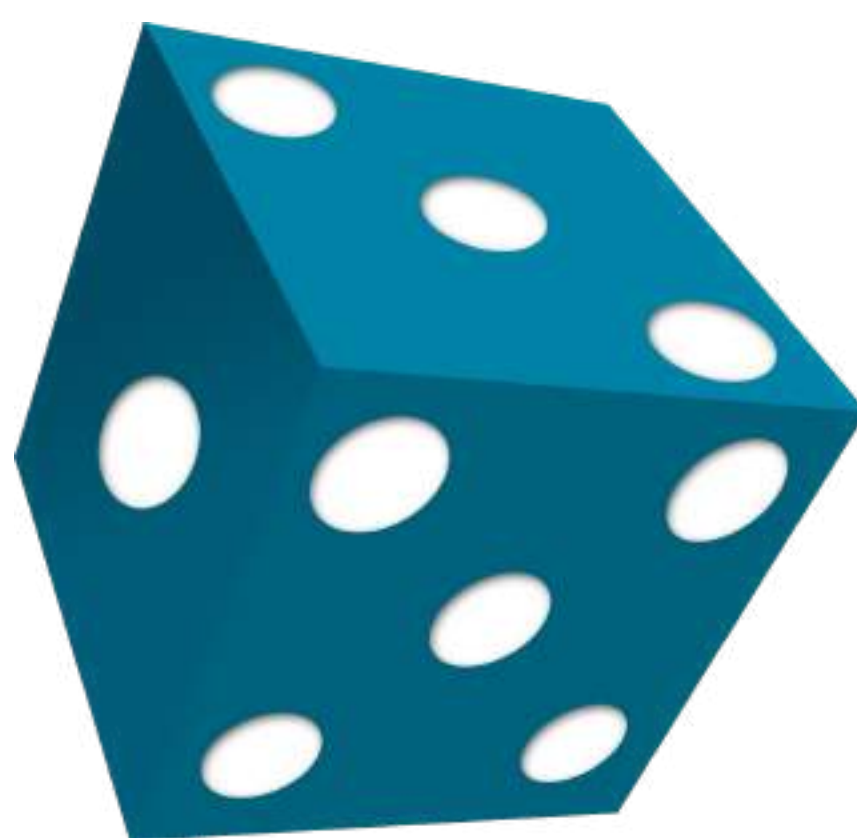
PRÁTICAS EDUCATIVAS



Quiz Avaliativo

Dinâmica do dado

-Nos 6 lados do dado foram colocados alimentos regionais diferentes, onde foram convocados quatro duplas de alunos para realizar a dinâmica, no final quem tivesse o maior número de acertos ganhava um mimo.



O objetivo é compreender e saber diferenciar cada alimento de cada região.



NÍVEIS DE PROCESSAMENTO DO AÇÚCAR

PROCESSAMENTO DO AÇÚCAR

HELLEN S. ROCHA
KEREN ARAUJO GOMES



O PROCESSO DE FABRICAÇÃO DO AÇÚCAR VISA A EXTRAÇÃO DO CALDO CONTIDO NA CANA DE AÇÚCAR, FORMANDO UMA CONCENTRAÇÃO QUE É CONHECIDA COMO AÇÚCAR E SUAS VARIAÇÕES.

ESSES AÇÚCARES SÃO INCORPORADOS EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS OU EM PRODUTOS ALIMENTÍCIOS PRODUZIDOS PELA INDÚSTRIA, COMO BISCOITOS, REFRIGERANTES E DOCES.

PROCESSAMENTO DO AÇÚCAR

HELLEN S. ROCHA
KEREN ARAUJO GOMES



OBJETIVO GERAL

- Abordar com clareza os níveis de processamento do açúcar, suas particularidades e a influência do seu consumo exacerbado na alimentação de crianças e adolescentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender as etapas do processamento do açúcar. Entender a importância do consumo adequado de açúcar no dia a dia e os diferentes tipos de açúcar e suas especificidades.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

AULA COM APRESENTAÇÃO DE SLIDES



DINÂMICA SOBRE A QUANTIDADE DE AÇÚCAR CONTIDA ALIMENTOS



Dinâmica:

- Apresentar alguns alimentos para os alunos
- Fazer uma comparação e perguntar qual eles acham que contém mais açúcar;
- Ao Final iremos revelar qual alimento contém mais açúcar e explicar como eles podem observar isso através dos rótulos
- O intuito é conscientizar e ajudá-los a fazerem escolhas mais saudáveis no dia a dia.



NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL



NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

HIALA LAYLA DA SILVA ALVES
MARIA CLARA DE ALENCAR FERREIRA COSTA



A NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL É UMA ESTRATÉGIA PARA MELHORAR OS PADRÕES DE SAÚDE DA POPULAÇÃO, UMA VEZ QUE O ESTADO DE SAÚDE PODE SER INICIALMENTE DEFINIDO EM ESTÁGIOS INICIAIS DA VIDA, COMO A INFÂNCIA OU O PERÍODO FETAL E EMBRIONÁRIO.

O EMBRIÃO, O FETO E O BEBÊ EM FASE DE ALEITAMENTO EXCLUSIVO SÃO ESTRITAMENTE DEPENDENTE DA MÃE E DA SUA SAÚDE. PORTANTO, O ESTADO NUTRICIONAL DAS MULHERES EM PERÍODO FÉRTIL, GRÁVIDAS OU NO PÓS-PARTO DEVE SER ÓTIMO. TAMBÉM DEVE SER ÓTIMA A NUTRIÇÃO DURANTE A INFÂNCIA E OUTRAS FASES DE DESENVOLVIMENTO. ISSO GARANTE EXCELENTE COMEÇO NA CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE MAIS SAUDÁVEL.

A GESTAÇÃO É UM PERÍODO CRÍTICO DURANTE O QUAL A NUTRIÇÃO MATERNA É FATOR ESSENCIAL NA DETERMINAÇÃO DA SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ (ICHISATO; SHIMO, 2001).

NUTRIÇÃO MATERNO-INFANTIL

HIALA LAYLA DA SILVA ALVES
MARIA CLARA DE ALENCAR FERREIRA COSTA



OBJETIVO GERAL

ASSOCIAR OS NUTRIENTES COMO MELHORA PARA SINTOMAS DE DEPRESSÃO PERINATAL.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- DESCREVER OS NUTRIENTES QUE MELHORAM O HUMOR NA GESTAÇÃO.
- DISCUTIR A RELAÇÃO DOS ALIMENTOS COM BEM-ESTAR MENTAL.
- MOSTRAR POSSÍVEIS MELHORA PARA SINTOMAS DE DEPRESSÃO NA GRAVIDEZ.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PALESTRA COM SLIDES



DINÂMICA REFLEXIVA



- DINÂMICA – CADA GESTANTE RECEBE UMA FOLHA DE PAPEL EM BRANCO COM O SEGUINTE COMANDO:
- **“CADA UMA TERÁ QUE FAZER UM BURACO NA FOLHA E PASSAR O SEU PRÓPRIO CORPO DENTRO DO BURACO”**
- TERÃO 5 MINUTOS PARA PENSAREM E FAZER.
- LOGO SERÁ ENSINADO COMO PROCEDER PARA REALIZAR A TAREFA.
- ESSA DINÂMICA TEM COMO OBJETIVO PASSAR PARA AS GESTANTES QUE AS VEZES OS PROBLEMAS NÃO PARECEREM TER SOLUÇÃO, É POSSÍVEL SOLICITAR AUXÍLIO E ATÉ MESMO OLHAR SOBRE UM PERPESCTIVA DIFERENTE.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

CHECKLIST SEMANAL

Checklist

Semana 1		Semana 2	
<input type="checkbox"/>	Consumi a quantidade de água que preciso corretamente ?	<input type="checkbox"/>	Consumi a quantidade de água que preciso corretamente ?
<input type="checkbox"/>	Consumi os minerais e vitaminas que preciso para nutrir meu bebê e melhorar a minha saúde ?	<input type="checkbox"/>	Consumi os minerais e vitaminas que preciso para nutrir meu bebê e melhorar a minha saúde ?
<input type="checkbox"/>	Obtive saldos positivos em relação a minha saúde mental ?	<input type="checkbox"/>	Obtive saldos positivos em relação a minha saúde mental ?
<input type="checkbox"/>	Lidei bem com os sentimentos nesse período ?	<input type="checkbox"/>	Lidei bem com os sentimentos nesse período ?
<input type="checkbox"/>	Percebi alguma mudança no meu bem-estar mental, além do bem-estar físico ?	<input type="checkbox"/>	Percebi alguma mudança no meu bem-estar mental, além do bem-estar físico ?

Feedback de melhora :



CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIOS - CIRURGIA PLÁSTICA

CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO- CIRURGIA PLÁSTICA

ANA VÍVIAN DE MOURA GONÇALVES
MARIA HELENA DE MOURA LIRA



PARA REALIZAR CIRURGIAS PLÁSTICAS, ALÉM DO PLANEJAMENTO DO ATO CIRÚRGICO, DEVE HAVER PREOCUPAÇÕES COM CUIDADOS NO PERÍODO PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO. UM IMPORTANTE FATOR PARA PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES E PROMOÇÃO DE UM RESULTADO MAIS SATISFATÓRIO, É SEM DÚVIDA O ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

NA FASE DE PRÉ-OPERATÓRIO DEVE-SE TER ALGUNS CUIDADOS, COMO PRIORIZAR O CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE PROTEÍNAS, VITAMINAS C E FERRO, POIS SÃO IMPORTANTES PARA A RECUPERAÇÃO DE TECIDOS CICATRIZADOS, AJUDA NA IMUNIDADE E EVITA ANEMIAS. DEVE-SE TER CUIDADOS TAMBÉM NO PÓS-OPERATÓRIO, POIS ESSA FASE PODE HAVER FALTA DE NUTRIENTES NO CORPO, DEVIDO AS PERDAS DE SANGUE DURANTE A CIRURGIA.

CUIDADOS PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO- CIRURGIA PLÁSTICA

ANA VÍVIAN DE MOURA GONÇALVES
MARIA HELENA DE MOURA LIRA



OBJETIVO GERAL

·ORIENTAR OS PACIENTES SOBRE AS FORMAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ESTE PERÍODO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

·APRESENTAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS AFIM DE PREVENIR AS COMPLICAÇÕES NO PÓS-CIRÚRGICO OU PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS.

·REFLETIR SOBRE MELHORIAS AO CORPO FORTALECENDO O SISTEMA IMUNOLÓGICO COM O INTUITO DE EVITAR INFECÇÕES.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PALESTRA COM SLIDES



QUIZ MITOS E VERDADES



PRÁTICAS EDUCATIVAS

QUIZ MITOS E VERDADES- PREGUNTAS E RESPOSTAS

- **“Comer fast food não traz problemas para o copo antes de uma cirurgia”**

MITO

R=Alimentos do tipo fast food trazem prejuízos para o organismo de diversas maneiras. Antes de processo cirúrgico, então nem se fala. Isso por que são alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcar e sódio.

- **“A gordura deve ser banida do cardápio”**

MITO

R= Gorduras trans, presente em alimentos industrializados ,sim, devem ser cortados, pois dificulta o processo de cicatrização. Porém a gordura saturada é recomendada ingerir com moderação e a insaturada pode ser ingerida com mais frequência que rica em óleos vegetais, ômega 3 e ácidos graxos

- **“Carne é fundamental para a cicatrização”**

VERDADE, MAS...

R= As proteínas, sem dúvidas, ajudam na regeneração dos tecidos e na cicatrização. No entanto precisa ter atenção, não qualquer tipo de carne que faz bem. Escolha carnes magras, como frango, peixe, maninha. E evite carnes gordurosas

- **“Consumir alimentos ricos em vitamina C pode ajudar na cicatrização após uma cirurgia”**

VERDADE

R= Sim ajuda - e muito- tanto antes quanto depois de um processo cirúrgico. Invista em frutas cítricas- laranja ,limão, morango, entre outas- espinafre, brócolis para aumentar a imunidade e vão estimular a produção de colágeno, essencial para cicatrização da cirurgia



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ISAAC ZUZA SAMPAIO
RONIELY REGINALDO RODRIGUES



A NUTRIÇÃO ESPORTIVA É CONSIDERADA COMO UMA ESPECIALIDADE DA NUTRIÇÃO DESTINADA AO ATENDIMENTO DE ATLETAS E PESSOAS QUE EXERCEM ATIVIDADE FÍSICA REGULAR E ÀQUELES QUE QUEREM POTENCIALIZAR O RENDIMENTO E MUDAR A COMPOSIÇÃO CORPORAL. RESSALTA-SE, AINDA, A POSSIBILIDADE DE DEIXAR AS PESSOAS MAIS SAUDÁVEIS, MELHORANDO A PERFORMANCE EM PRÁTICAS ESPORTIVAS.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA

ISAAC ZUZA SAMPAIO
RONIELY REGINALDO RODRIGUES



OBJETIVO GERAL

EXPLICAR A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO NOS RESULTADOS DOS ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

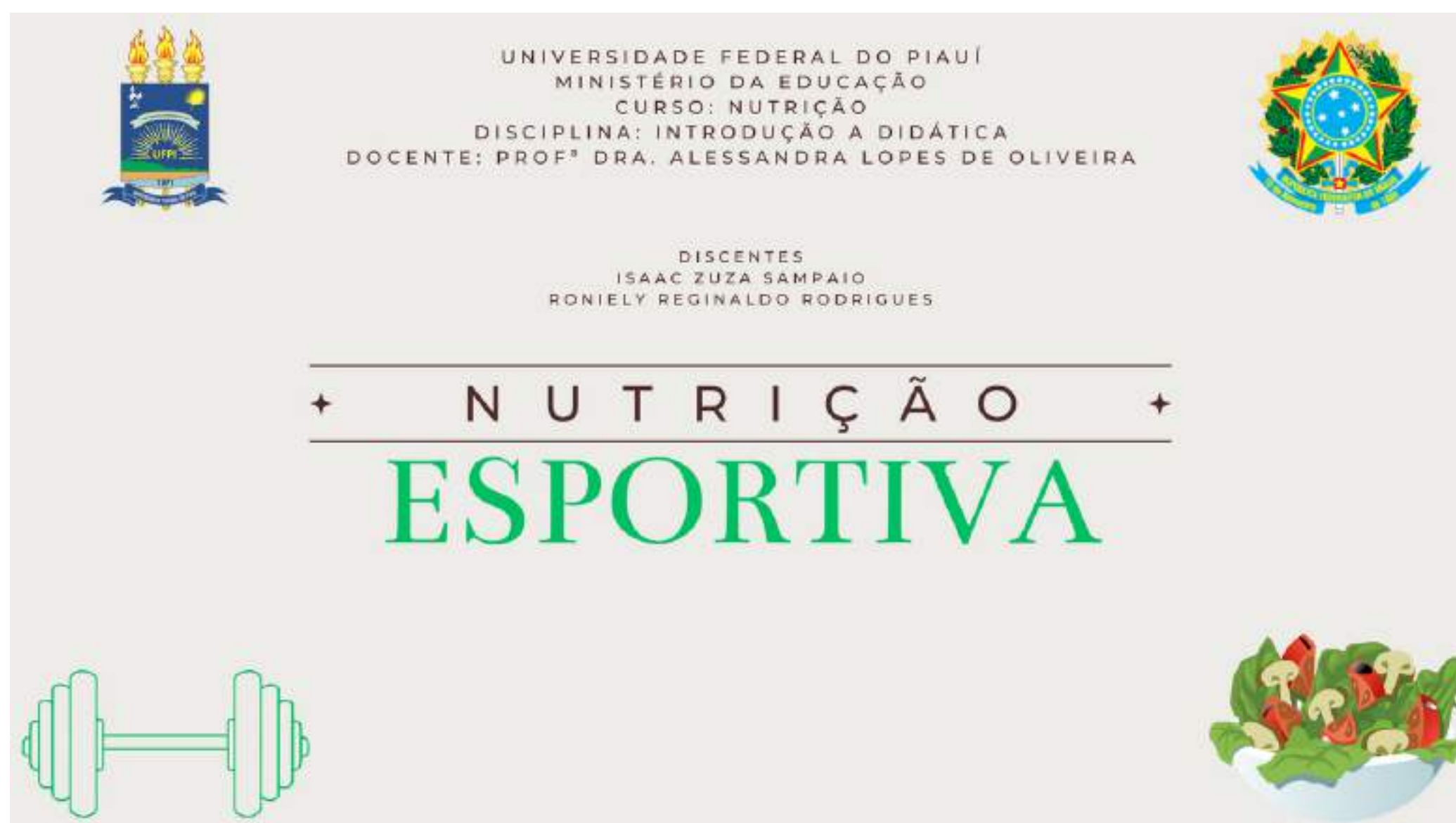
REFLETIR SOBRE A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA ALCANÇAR OS RESULTADOS DESEJADOS;

INFORMAR OS EFEITOS E CASOS NOS QUAIS É NECESSÁRIO A SUPLEMENTAÇÃO.

DISCUTIR SOBRE A INGESTÃO DE ÁGUA E DOS MACRONUTRIENTES E SUA IMPORTÂNCIA EM PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

APRESENTAÇÃO DO CONTEÚDO EM SLIDES



JOGO DE PERGUNTAS E RESPOSTAS



O JOGO KAHOOT TEM COMO FINALIDADE OBSERVAR O ENGAJAMENTO E INTERESSE DOS OUVINTES EM RELAÇÃO AO JOGO, E TAMBÉM TEM COMO OBJETIVO ATENTAR-SE AO NÍVEL DE AGILIDADE E ASSERTIVIDADE DOS MESMOS SOBRE O CONTEÚDO EXPOSTO.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Qual dos seguintes macronutrientes é conhecido como a principal fonte de energia para o corpo humano?



▲ Proteínas

◆ Gorduras

● Carboidratos

■ Vitaminas

Em condições de calor intenso, qual é a orientação para manter a hidratação durante o exercício prolongado?



▲ Diminuir a ingestão de líquidos para evitar inchaço

◆ Beber grandes quantidades de água de uma vez

● Não se preocupar com a hidratação, pois o corpo se adapta ao calor

■ Consumir bebidas esportivas e água regularmente

O suplemento de creatina é popular entre os praticantes de atividades físicas devido a qual benefício principal?



▲ Melhora da força e desempenho muscular

◆ Redução do apetite

● Aumento da resistência cardiovascular

■ Estimulação do sistema nervoso

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PANFLETO INFORMATIVO



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

- O que é Nutrição Esportiva?

A Nutrição Esportiva é considerada como uma especialidade da nutrição destinada ao atendimento de atletas e pessoas que exercem atividade física regular e àqueles que querem potencializar o rendimento e mudar a composição corporal. Ressalta-se, ainda, a possibilidade de deixar as pessoas mais saudáveis, melhorando a performance em práticas esportivas.

- Importância da Nutrição Esportiva e seus objetivos :

Um plano de nutrição esportiva de qualidade é essencial para atletas ou pessoas que começaram a praticar algum exercício físico, considerando que o equilíbrio certo de comida e bebida é essencial para todos os indivíduos.

- Hidratação :

Embora um dos aspectos mais simples da nutrição, poucos atletas se hidratam adequadamente. Iniciar o treinamento ou competição em estado de hipo ou desidratação é amplamente comum. O aumento da temperatura corporal durante o exercício físico pode gerar um quadro de hipovolemia (redução do plasma/volume sanguíneo), aumentando a utilização do glicogênio e afetando a funcionalidade do sistema nervoso central. Além disso, a perda de água durante o exercício físico pode acarretar, especialmente, na perda do eletrólito sódio. Por isso, para manutenção do estado de euhidratação, deve-se considerar o adequado consumo hídrico antes, durante e após o término da sessão de treinamento. Acredita-se que perdas acima de 2% de massa corporal possam comprometer a funcionalidade cognitiva e a performance aeróbia. Em outras modalidades a queda do desempenho parece ser observada com reduções entre 3-5% da massa corporal por conta da desidratação. Situações graves de desidratação serão observadas com perdas entre 6-10% da massa corporal.

- Vitaminas e Minerais :

As vitaminas e minerais desempenham papéis fundamentais no organismo humano, principalmente como cofatores enzimáticos e reguladores do metabolismo, assim como colaboram para o adequado funcionamento do sistema imune, controle do estresse oxidativo e do processo inflamatório (MAUGHAN, 1999). Nesse sentido, acredita-se que atletas tenham necessidades elevadas de micronutrientes, sobretudo antioxidantes (MAUGHAN, 1999; THOMAS; ERDMAN; BURKE, 2016).

- Suplementação :

No alto rendimento, comumente os atletas são assediados e encorajados para o uso de suplementos alimentares. A indústria de suplementos alimentares é crescente, e anualmente move receitas maiores. Além disso, devido ao marketing agressivo, muitos atletas são vítimas e utilizam suplementos com baixo nível de evidência científica, sem efeitos na saúde ou performance, que poderiam, inclusive, fazê-los testar positivo no doping devido a insegurança do produto. Internacionalmente, a prevalência de uso de suplementos varia entre 37-89% (MAUGHAN; BURKE; DVORAK; LARSON-MEYER et al., 2018). A motivação de uso inclui melhora no desempenho, melhora da composição corporal imunidade, compensação para uma má alimentação etc. Ainda, poucos são de fato orientados por um nutricionista habilitado.

Referências

NUTRIÇÃO ESPORTIVA: O que é?. Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa, 2022. Disponível em <https://fcmsantacasasp.edu.br/blog/nutricao-esportiva-o-que-e/>. Acesso em 21, janeiro de 2024.

QUARESMA, M. V. L. D. S. Nutrição aplicada ao exercício físico: do conceito à prática clínica. São Paulo: Setor de publicações - Centro Universitário São Camilo, 2022. 77 p.





ENERGÉTICOS, ISOTÔNICOS E ANABOLIZANTES

ENERGÉTICOS, ISOTÔNICOS E ANABOLIZANTES

ANNA ALICE DE PAIVA LEAL
VITOR SILVA DAMASCENO



A BUSCA PELO CHAMADO DO “CORPO PERFEITO” TÊM MOTIVADO A INGESTÃO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS, BEBIDAS ENERGÉTICAS E ATÉ USO DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES.

O ABUSO, PRINCIPALMENTE DE ESTEROIDES ANABOLIZANTES, TEM SIDO CADA VEZ MAIS FREQUENTE ENTRE OS ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE E ATÉ MESMO MEROS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA, PORÉM MAL UTILIZADOS ACARRETAM GRANDES RISCOS À SAÚDE.

ENERGÉTICOS, ISOTÔNICOS E ANABOLIZANTES

ANNA ALICE DE PAIVA LEAL
VITOR SILVA DAMASCENO



OBJETIVO GERAL

-ALERTAR SOBRE ESSES RECURSOS E SUBSTÂNCIAS ANTES DO USO E CONSUMO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-REFLETIR ACERCA DOS BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS QUE PODERÃO VIR À TONA.

-ANALISAR O IMPACTO DA MÁ UTILIZAÇÃO DOS RECURSOS E SUBSTÂNCIAS.

-DISCUTIR AS INFLUÊNCIAS QUE PODEM FAZER COM QUE SEJA MAIS COMUM E FREQUENTE O USO DESSAS SUBSTÂNCIAS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

QUIZ NA CAIXA DE VERDADEIRO OU FALSO



Consiste em um jogo para avaliação do conteúdo abordado. Será retirado um papel onde estará uma frase e os participantes deverão dizer se é verdadeira ou falsa. Um brinde será distribuído aos que responderem corretamente.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

APRESENTAÇÃO DO CONTEÚDO EM SLIDES

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
CURSO: BACHARELADO EM NUTRIÇÃO
DISCIPLINA: INTRODUÇÃO A DIDÁTICA
PROF: DRA. ALESSANDRA LOPES
DISCENTES: ANNA ALICE DE PAIVA LEAL E VITOR SILVA
DAMASCENO



SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS; BEBIDAS
ENERGÉTICAS; REPOSITORES DE
HIDROELETROLÍTICOS OU ISOTÔNICOS;
ANABOLIZANTES



Picos- PI
2024

QUIZ NA CAIXA DE VERDADEIRO OU FALSO



PERGUNTAS E RESPOSTAS

-FAZER USO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA É UM RISCO GRAVE PARA A SAÚDE DE QUALQUER INDIVÍDUO.



-A BEBIDA ISOTÔNICA SERVE PARA REPOR ÁGUA, MINERAIS E NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O ORGANISMO APÓS ESFORÇO EXCESSIVO.



-OS ESTERÓIDES ANABOLIZANTES SÃO UTILIZADOS PARA TRATAR PROBLEMAS DE SAÚDE COMO DEFICIÊNCIAS HORMONAIS, DOENÇAS NEUROLÓGICAS, MAS TAMBÉM TEM FINS ESTÉTICOS, AJUDANDO NA SÍNTESE PROTÉICA E AUMENTO DE MASSA MUSCULAR.



-OS ISOTÔNICOS DE FORMA ALGUMA PODEM SER INGERIDOS DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA, E SIM SOMENTE APÓS A PRÁTICA.



-MESMO COM A UTILIZAÇÃO DE ESTERÓIDES ANABOLIZANTES DERIVADOS DA TESTOSTERONA, O CORPO NÃO PARA DE PRODUZIR ESSE HORMÔNIO.



-SENDO USADA DE FORMA EXCESSIVA, A SUPLEMENTAÇÃO PODE SOBRECARRREGAR OS RINS OU O FÍGADO DEVIDO AO EXCESSO DE MINERAIS E PROTEÍNAS.



-A CREATINA, UM SUPLEMENTO BASTANTE ESTUDADO E UTILIZADO NO MUNDO TODO, SOMENTE PODE SER UTILIZADA POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA, E DE FORMA NENHUMA PODE SER RECOMENDADA AOS IDOSOS.





NUTRIÇÃO INFANTIL : OBESIDADE



NUTRIÇÃO INFANTIL : OBESIDADE

MARIA LIANA LIMA DE FREITAS
SABRINY VIEIRA DA SILVA



A OBESIDADE INFANTIL É CONSIDERADA UM DISTÚRPIO DO ESTADO NUTRICIONAL, RELACIONADO AO AUMENTO DO TECIDO ADIPOSEO, COM ACRÉSCIMO DO PESO CORPORAL. SEGUNDO MINISTÉRIO DA SAÚDE (2022), A ESTIMATIVA É QUE 6,4 MILHÕES DE CRIANÇAS TENHAM EXCESSO DE PESO NO BRASIL.

PARA PREVENIR SÃO NECESSÁRIAS MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA E ALIMENTAÇÃO, MANTER A AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA ATÉ OS SEIS MESES E INICIAR A INTRODUÇÃO ALIMENTAR DEPOIS DESSE PERÍODO. NÃO OFERTAR AÇÚCAR E ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS ATÉ OS DOIS ANOS, PRIORIZAR ALIMENTOS IN NATURA, INCENTIVAR BRINCADEIRAS COMO CORRER E ANDAR DE BICICLETA, NO LUGAR DE TELAS.

NUTRIÇÃO INFANTIL : OBESIDADE

MARIA LIANA LIMA DE FREITAS
SABRINY VIEIRA DA SILVA



OBJETIVO GERAL


- PROPORCIONAR CONHECIMENTOS SOBRE A OBESIDADE, OS MALES QUE CAUSA E COMO TRATA-LA PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS


- REFLETIR SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA PARA CRIANÇAS.
- DESTACAR O PAPEL DA FAMÍLIA E DA ESCOLA NA QUESTÃO DE INCENTIVAR A UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE.
- EXTERNAR A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA E EVITAR LONGOS PERÍODOS DE EXPOSIÇÃO A TELAS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

APRESENTAÇÃO DO CONTEÚDO EM SLIDES





UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ- UFPI
CAMPOS SENADOR HEL VÍDIO NUNES DE BARROS
CURSO: BACHARELADO EM NUTRIÇÃO
DISCIPLINA: INTRODUÇÃO A DIDÁTICA
DOCENTE: DRA. ALESSANDRA LOPES DE OLIVEIRA



Nutrição Infantil: Obesidade.

Discentes:
Maria Liana Lima de Freitas
Sabriny Vieira da Silva

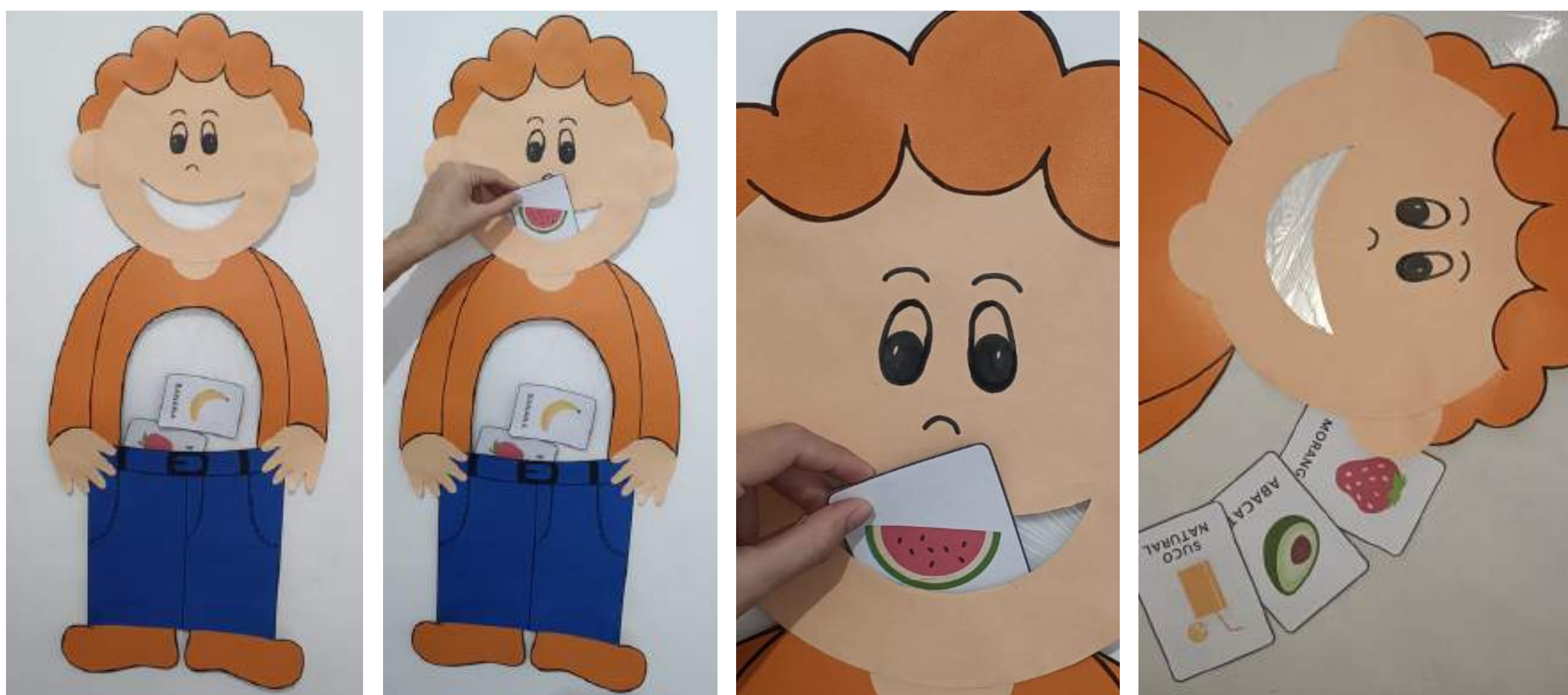
Picos - PI
2024



PRÁTICAS EDUCATIVAS

DINÂMICA

BONECO LÚDICO: COMO DEVO ME ALIMENTAR



A DINÂMICA CONSISTE EM DUAS ETAPAS, ONDE AS CRIANÇAS DEVERÃO DISTINGUIR A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E DOS INADEQUADOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA.

NO BONECO LÚDICO AS CRIANÇAS COLOCARÃO EM PRÁTICA O QUE FOI DISCORRIDO DURANTE A APRESENTAÇÃO AO INSERIR NA BOCA DO BONECO AS FICHAS CONTENDO OS ALIMENTOS CONSIDERADOS SAUDÁVEIS.

E AO FINAL SERÁ TRABALHADO OS DEMAIS ALIMENTOS QUE RESTARAM E SE PRECISO REFORÇADO O PORQUE ELES NÃO SÃO ADEQUADOS PARA A DIETA.

MATERIAL DE APOIO: FICHAS PARA A DINÂMICA

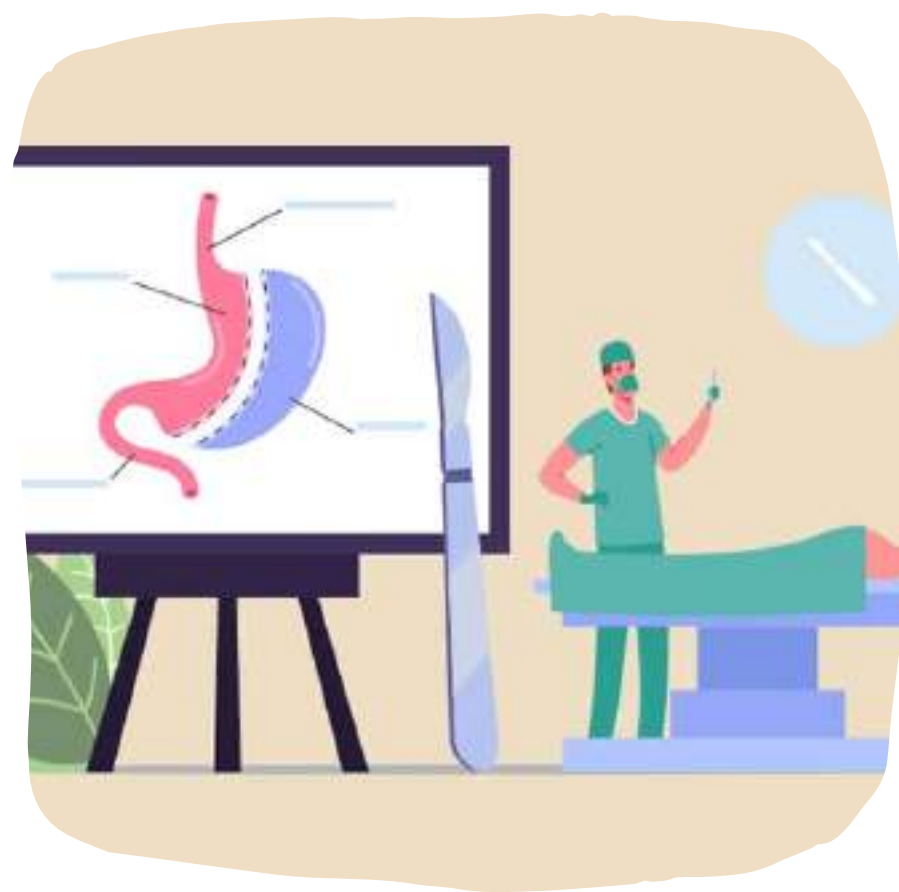




ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES PRE/POS CIRURGIA BARIATRICA

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES PRÉ/PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA

ADRIANA FERNANDES SOARES
AMANDA VITÓRIA LEAL RAMOS
FRANCISCA THALIA BATISTA SILVA



UM DOS TRATAMENTOS DA OBESIDADE É A CIRURGIA BARIÁTRICA, QUE É UM PROCEDIMENTO INDICADO PARA TRATAR A OBESIDADE GRAVE DE GRAU III, SENDO UM CONJUNTO DE TÉCNICAS CIRÚRGICAS, DE APOIO CIENTÍFICO, COM OU SEM USO DE ÓRTESES, QUE SÃO ATRIBUÍDAS À PROMOÇÃO E REDUÇÃO PONDERAL E AO TRATAMENTO DE DOENÇAS QUE ESTÃO ASSOCIADAS E AGRAVADAS PELA OBESIDADE.

É IMPORTANTE MANTER CUIDADOS PRÉ E PÓS-CIRÚRGICOS, PRINCIPALMENTE COM UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, ACONSELHAMENTO E ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO, MÉDICO E NUTRICIONAL.

ORIENTAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO PARA PACIENTES PRÉ/PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA

ADRIANA FERNANDES SOARES
AMANDA VITÓRIA LEAL RAMOS
FRANCISCA THALIA BATISTA SILVA



OBJETIVO GERAL:

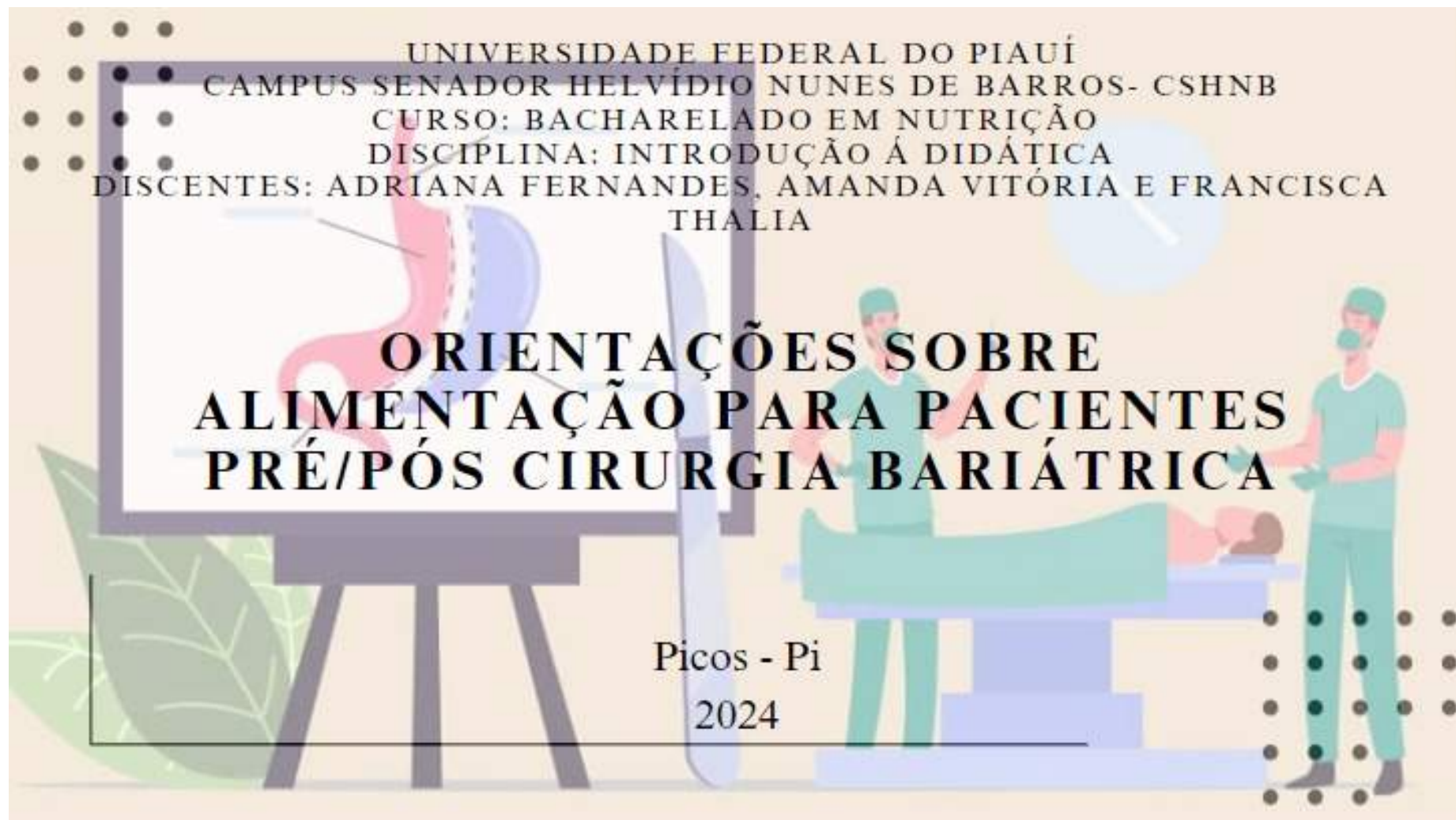
- DISCUTIR ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA PACIENTES PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ABORDAR OS DANOS CAUSADOS PELA OBESIDADE E COMO ESSA CONDIÇÃO ACARRETA A DEMANDA POR UMA INTERVENÇÃO CIRÚRGICA BARIÁTRICA.
- ANALISAR A IMPORTÂNCIA DOS COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE PACIENTES PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA.
- DISCORRER OS IMPACTOS POSITIVOS DE HÁBITOS ALIMENTARES ADEQUADOS EM PACIENTES PRÉ E PÓS CIRURGIA BARIÁTRICA.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

PALESTRA COM SLIDES



RODA DE CONVERSA



TEM COMO OBJETIVO PERMITIR QUE O PÚBLICO EXPRESSE SUA OPINIÃO E TIRE DÚVIDAS RELACIONADAS AO TEMA.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

BRINCADEIRA: PASSA OU REPASSA



OS PARTICIPANTES SERÃO DIVIDIDOS EM DOIS GRUPOS E TERÃO QUE RESPONDER PERGUNTAS RELACIONADAS AO CONTEÚDO QUE FOI EXPOSTO NA AULA.

1. CITE 3 PONTOS CHAVE PRÉ OPERATÓRIO

2. QUAIS ALIMENTOS DEVE CONSUMIR NA PRIMEIRA SEMANA APÓS A CIRURGIA?

3. QUAL A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO ANTES E DEPOIS DA CIRURGIA?

4. QUAIS ALIMENTOS DEVE CONSUMIR NA QUARTA SEMANA APÓS A CIRURGIA

5. CITE 4 BENEFÍCIOS DA CIRURGIA BARIÁTRICA

6. "DEVE-SE MASTIGAR RÁPIDO E POUCAS VEZES". VERDADEIRO OU FALSO?



ALIMENTAÇÃO E HIPERTROFIA

ALIMENTAÇÃO E HIPERTROFIA

ISABELA SOUZA DA GRAÇA SILVA
LETICIA YORRANA MOURA SILVA



O EQUILÍBRIO ENERGÉTICO É FUNDAMENTAL PARA A OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO, GANHO DE MASSA MUSCULAR E PERDA DE GORDURA VISCERAL.

A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA AJUDA NA REPARAÇÃO E RECONSTITUIÇÃO DOS TECIDOS, MANTENDO SUA ESTRUTURA E SUAS FUNÇÕES E POSSIBILITANDO A REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS.

EM CONTRAPARTIDA, UM CONSUMO ALIMENTAR INCORRETO CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO OU INIBIÇÃO DA PERFORMANCE E PREJUDICA A SAÚDE.

ALIMENTAÇÃO E HIPERTROFIA

ISABELA SOUZA DA GRAÇA SILVA
LETICIA YORRANA MOURA SILVA



OBJETIVO GERAL

REFLETIR SOBRE A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA PARA O PROCESSO DE HIPERTROFIA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- APRESENTAR OS FUNDAMENTOS DA HIPERTROFIA.
- IDENTIFICAR NUTRIENTES ESSENCIAIS.
- RECONHECER ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PRÉ E PÓS-TREINO.
- COMPLEMENTAR A RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO E NUTRIÇÃO.
- APRESENTAR A IMPORTÂNCIA DE ADAPTAÇÕES DO PLANO ALIMENTAR PARA CADA INDIVÍDUO.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

APRESENTAÇÃO DE SLIDES



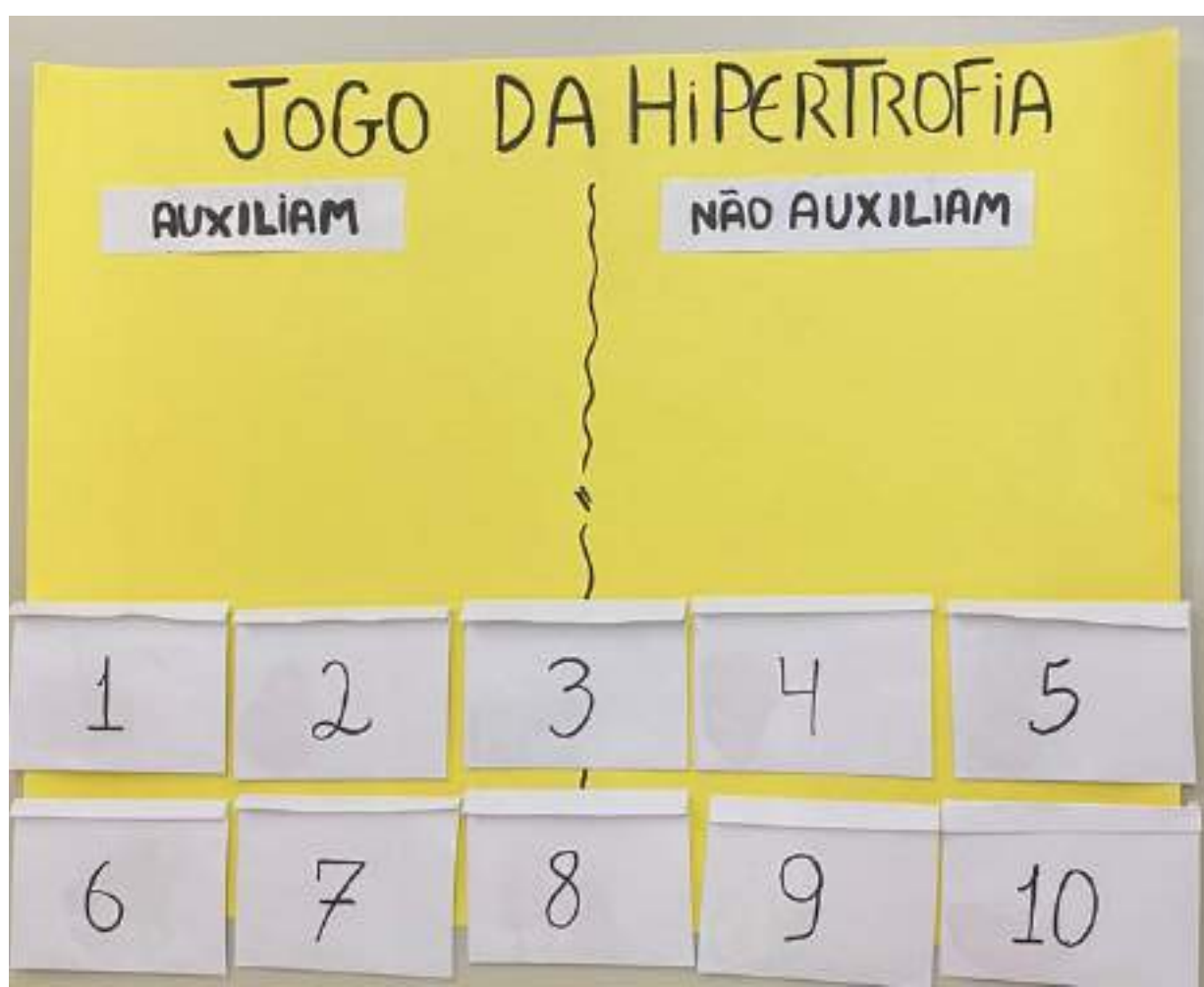
QUIZ INTERATIVO



O QUIZ TEM COMO FINALIDADE TESTAR OS CONHECIMENTOS QUE FORAM OBTIDOS NO DECORRER DA APRESENTAÇÃO DE SLIDES DE UMA FORMA INTERATIVA PARA TIRAR DÚVIDAS E REFORÇAR O ASSUNTO.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

JOGO DA HIPERTROFIA



É UM JOGO COM O INTUITO IDENTIFICAR OS ALIMENTOS QUE "AUXILIAM NA HIPERTROFIA" E "NÃO AUXILIAM", OS PARTICIPANTES ABREM ENVELOPES COM IMAGENS DOS ALIMENTOS E COLOCAM NO SEU DEVIDO ESPAÇO, ESSE JOGO TEM O OBJETIVO INFORMAR SOBRE ALIMENTOS FAVORÁVEIS À HIPERTROFIA DE FORMA DIVERTIDA E INTERATIVA.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

GUIA ALIMENTAR SOBRE ALIMENTOS QUE SÃO ALIADOS A HIPERTROFIA

ALIMENTOS ALIADOS À HIPERTROFIA

Carnes 
Todas as carnes são ricas em proteínas de alta qualidade e ferro, nutrientes que estimulam a hipertrofia.

Frango 
Rico em proteínas de alto valor biológico, minerais e vitaminas essenciais para desenvolvimento muscular.

Oleoginosas 
Ricas em proteínas, boas gorduras, vitaminas do complexo B, zinco, selênio, além de antioxidantes que favorecem a recuperação muscular no pós-treino.

Abacate 
Excelente fonte de caloria e gordura boa, aumenta a energia antioxidantes da dieta.

Leite e derivados 
Rico em proteínas de alto valor biológico, cálcio, fósforo e magnésio, minerais importantes para a contração muscular e aumentar o rendimento do treino.

Ovo 
Além de ser uma ótima fonte de proteínas, também contém ferro, vitaminas do complexo B que melhoram a oxigenação dos músculos e favorecem o seu crescimento.

Grãos integrais 
Fontes de carboidratos de boa qualidade, fibras, vitaminas e minerais, responsáveis pela energia e proteção ao catabolismo proteico.



GUIA EM FORMA DE PANFLETO COM A FINALIDADE DE MOSTRAR ALGUNS ALIMENTOS E COMO ELES AUXILIAM NO PROCESSO DE HIPERTROFIA.



NUTRIÇÃO PARA VEGANOS

NUTRIÇÃO PARA VEGANOS

GÊMILLY DOS SANTOS PINTO PENA
MOANNY MARTINS AMORIM MOURA



A ALIMENTAÇÃO VEGANA É AQUELA QUE EXCLUI TODOS OS PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL DA DIETA. ESSA ESCOLHA PODE SER MOTIVADA POR DIVERSOS FATORES, COMO QUESTÕES ÉTICAS, AMBIENTAIS OU DE SAÚDE.

A ALIMENTAÇÃO VEGANA PODE SER SAUDÁVEL E EQUILIBRADA, DESDE QUE SEJA BEM PLANEJADA. É IMPORTANTE GARANTIR O CONSUMO DE TODOS OS NUTRIENTES ESSENCIAIS, INCLUINDO PROTEÍNAS, CÁLCIO, FERRO, ZINCO, VITAMINA B12 E VITAMINA D.

OS NUTRIENTES SÃO ENCONTRADOS EM ALIMENTOS COMO GRÃOS INTEGRAIS, FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, LEGUMINOSAS, TOFU, OLEAGINOSAS.

NUTRIÇÃO PARA VEGANOS

GÊMILLY DOS SANTOS PINTO PENA
MOANNY MARTINS AMORIM MOURA



•OBJETIVO GERAL:

* APRESENTAR OS CONCEITOS BÁSICOS DA ALIMENTAÇÃO VEGANA.

•OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

* IDENTIFICAR OS NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA UMA DIETA VEGANA SAUDÁVEL.

* DESENVOLVER HABILIDADES PARA PLANEJAR REFEIÇÕES VEGANAS EQUILIBRADAS.

* PREVENIR DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS EM VEGANOS.

PRÁTICAS EDUCATIVAS

APRESENTAÇÃO COM SLIDE




UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - UFPI
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS - CSHNB
PROF^a. Dr^a. Alessandra Lopes de Oliveira Casteleni
DISCIPLINA: INTRODUÇÃO À DIDÁTICA
CURSO DE NUTRIÇÃO - 3º PERÍODO

NUTRIÇÃO PARA VEGANOS

Discentes: Gêmilly Dos Santos Pinto Pena e Moanny Martins Amorim Moura

UTILIZAÇÃO DE SLIDES PARA FACILITAR O ENTENDIMENTO DO PÚBLICO AO TEMA APRESENTADO.



ALIMENTOS

11 PRODUTOS VEGETAIS QUE SÃO RICOS EM **Proteína**

- Edamame
- Seitan e Carnes de Soja
- Ervilhas Quebradas
- Amendoins
- Quinoa
- Tofu
- Tempeh
- Leite de Soja
- Grão-de-bico
- Feijão
- Lentilhas

PRÁTICAS EDUCATIVAS

QUIZ DE PERGUNTAS E RESPOSTAS



UTILIZAÇÃO DE PERGUNTAS PARA ENTENDER SE O QUE FOI APRESENTADO FOI ASSIMILADO PELO PÚBLICO, DE FORMA ESPERADA. ALÉM DE TIRAR POSSÍVEIS DÚVIDAS QUE POSSAM APARECER DEIXANDO ESSE ESPAÇO ABERTO TAMBÉM AS DÚVIDAS DO PÚBLICO.



PRÁTICAS EDUCATIVAS

PERGUNTAS

1- QUAIS SÃO OS TRÊS PRINCIPAIS MOTIVOS PELOS QUAIS AS PESSOAS OPTAM POR UMA DIETA VEGANA?

R: ÉTICA, SAÚDE E FATORES AMBIENTAIS.

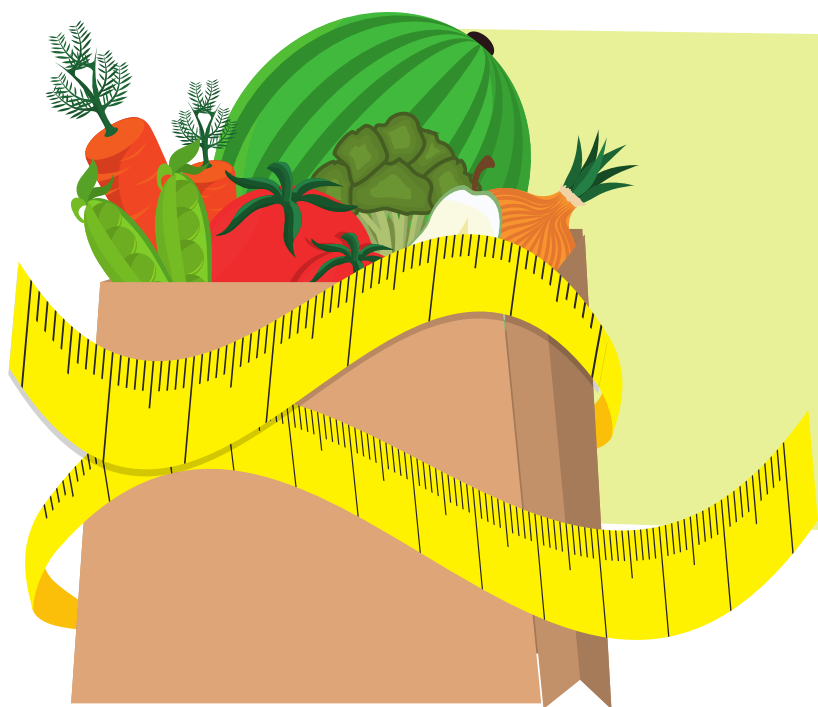
2- QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS NUTRIENTES QUE UMA PESSOA VEGANA PRECISA SE PREOCUPAR EM OBTER?

R: PROTEÍNA, CÁLCIOS E VITAMINA B12.

3- QUAIS SÃO OS DESAFIOS DE SEGUIR UMA DIETA VEGANA?

R: PLANEJAMENTO, ACESSO E SUPLEMENTAÇÃO.





REFLETIR PRÁTICAS EDUCATIVAS DE NUTRIÇÃO E SAÚDE DEVE SER REALIZADA DE FORMA CONTÍNUA E PERMANENTE, TRANSDISCIPLINAR, INTERSETORIAL E MULTIPROFISSIONAL A PARTIR DA UTILIZAÇÃO DE DIFERENTES RECURSOS EDUCACIONAIS, PROBLEMATIZADORES E ATIVOS QUE POSSIBILITEM A CONSTRUÇÃO DE CONHECIMENTOS DE FORMA INTERATIVA E DIALÓGICA (BRASIL, 2014).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2. ED. BRASÍLIA: MS, 2014



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Profª Dra. Alessandra Lopes de Oliveira Castelini

Professora da Disciplina de Introdução à Didática - Curso de Nutrição. Docente da Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

E-mail: alessandralopes@ufpi.edu.br



Adriana Fernandes Soares

Discente do Curso de Nutrição - Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

E-mail: adriana.fernandes@ufpi.edu.br



Amanda Vitória Leal Ramos

Discente do Curso de Nutrição - Universidade Federal do Piauí - UFPI no Campus Senador Helvídio Nunes de Barros - CSHNB.

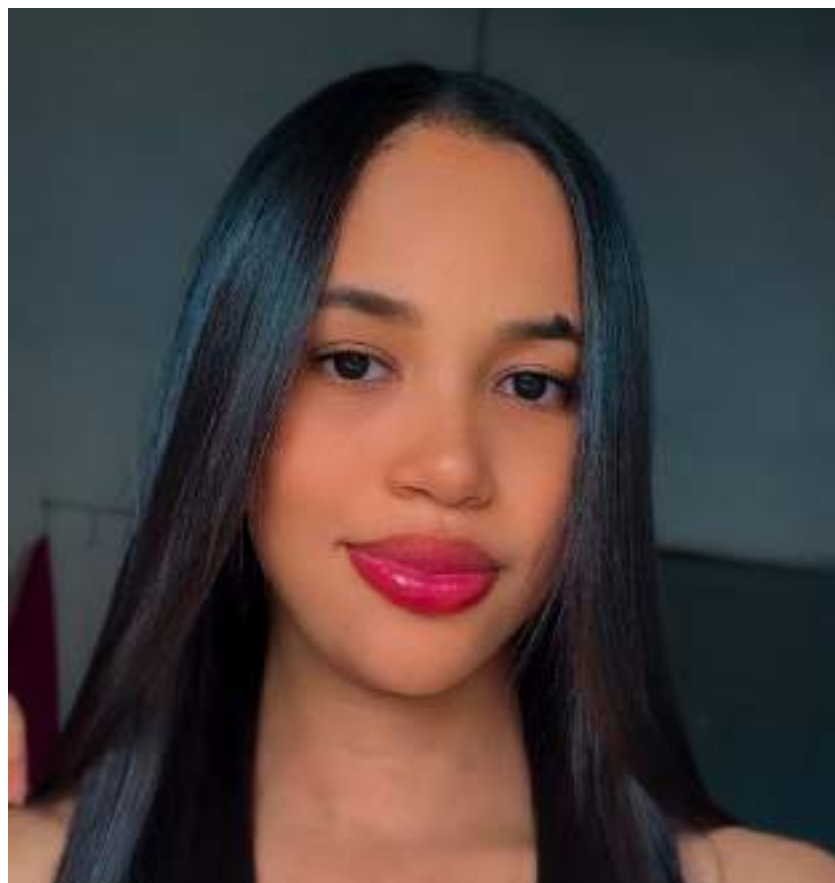
E-mail: amanda.ramos@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Ana Thais Rodrigues da Costa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: ana.thais@ufpi.edu.br



Ana Valéria Bezerra

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : ana.valeria@ufpi.edu.br



Ana Vivian de Moura Gonçalves

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: ana.moura@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Anna Alice de Paiva Leal

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: anna.leal@ufpi.edu.br



Debora Cristina Carvalho de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : Débora.sousa@ufpi.edu.br



Edno Orley Rodrigues Rocha Filho

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: edno.filho@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Elijiane Barbosa de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: elijianebarbosa@ufpi.edu.br



Francisca Thalia Batista Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: francisca.silva@ufpi.edu.br



Gemilly dos Santos Pinto Pena

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: gemilly.pena@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Heilany Barros Nogueira

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: heilany.nogueira@ufpi.edu.br



Hellen de Sousa Rocha

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : hellen.rocha@ufpi.edu.br



Hiala Layla da Silva Alves

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: hiala.alves@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Isaac Zuza Sampaio

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail:

isaaczsampaio2004@hotmail.com



Isabela Souza da Graça Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail isabela.silva@ufpi.edu.br



Keren Araújo Gomes

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: keren.gomes@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Lara Wanessa da Rocha Pereira

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: lara.pereira@ufpi.edu.br



Leticia Yorrana Moura Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : leticia.yorrana@ufpi.edu.br



Luana de Sousa Santos

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: luana.santos@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Maria Clara de Alencar Ferreira Costa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

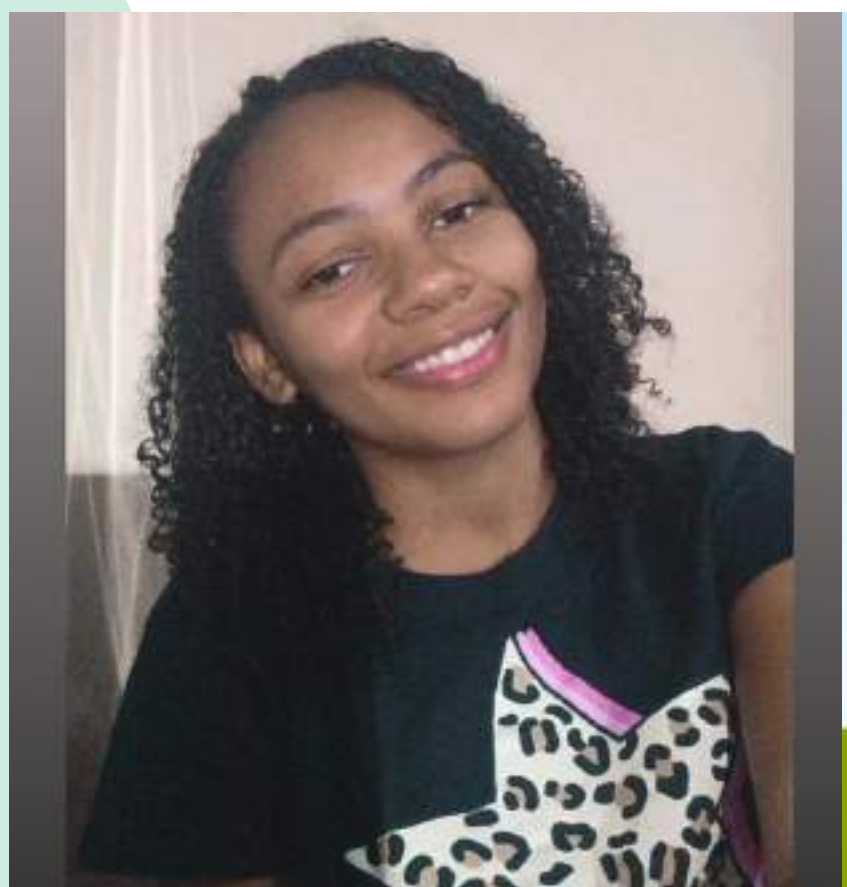
E-mail: maria.costa.mc@ufpi.edu.br



Maria Eduarda Sousa Rocha

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

• E-mail: maria.rocha.mr@ufpi.edu.br



Maria Helena de Moura Lira

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: maria.lira@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Maria Liana Lima de Freitas

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: maria.freitas@ufpi.edu.br



Maria Rita Elias Melo

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : Maria.elias@ufpi.edu.br



Miquele Moreira Magalhães

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail:

miquele.magalhaes@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Moanny Martins Amorim Moura

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: moanny.moura@ufpi.edu.br



Naiury Kamilly de Sousa Araújo

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : Naiury.araujo@ufpi.edu.br



Palloma Rayra Leite de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: palloma.sousa@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Roniely Reginaldo Rodrigues

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: roniely.rodrigues@ufpi.edu.br



Sabriny Vieira da Silva

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail : sabriny.silva@ufpi.edu.br



Vitor Silva Damasceno

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: vitordamasceno@ufpi.edu.br



INTRODUÇÃO À DIDÁTICA - NUTRIÇÃO

Sobre a Equipe

UFPI - CSHNB



Yasmim Helen de Sousa

Discente do Curso de Nutrição -
Universidade Federal do Piauí - UFPI
no Campus Senador Helvídio Nunes de
Barros - CSHNB.

E-mail: yasminhelen2021@ufpi.edu.br





UNIVERSIDADE
FEDERAL DO PIAUÍ

Introdução à Didática Nutrição



*Prof^ª Dra. Alessandra Lopes de
Oliveira Castelini*

UFPI/CSHNB

@projeto_multilab

