

Área Temática: Saúde

## **PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA O ENFRENTAMENTO DA COVID-19**

Yasmin Jaine Alves De Lucena<sup>1</sup>, Maria de Fatima de Medeiros Garcia<sup>1</sup>, Juvêncio Olegário De Oliveira Neto<sup>1</sup>, Thamirys De Luna Souza<sup>1</sup>, Maíra Felinto Lopes<sup>2</sup>, Maria do Socorro Araújo Fernandes<sup>3</sup>

O projeto foi executado com a participação de alunos graduandos do Curso de Engenharia de Alimentos, do CCTA/UFCG, contemplando, aproximadamente, 40 alunos das turmas de 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Joaquina Cassimiro da Conceição da cidade de São Bentinho/PB através de reuniões virtuais pela plataforma digital Google meet, com o objetivo de transmitir conhecimentos e incentivar hábitos alimentares saudáveis afim de fortalecer o sistema imunológico para o enfrentamento da Covid-19 e também para uma melhor qualidade de vida pós-pandemia, apresentando propostas de fácil acesso em casa, que pudessem contribuir para a conscientização dos escolares, a respeito da importância da mudança de hábitos e dos inúmeros benefícios de uma vida saudável. Para isso, durante as reuniões virtuais foram transmitidas palestras a respeito dos diversos conceitos e condições que definem as boas práticas alimentares, bem como jogos interativos e desafios de novos hábitos para que os escolares pudessem colocar em prática os conhecimentos adquiridos. Para uma melhor avaliação do real impacto sobre a vida deles, realizou-se um questionário semiestruturado ao início e ao final do projeto, para obter e posteriormente comparar os dados a respeito dos seus hábitos alimentares. Então verificamos que o projeto foi bem sucedido, visto que o incentivo dinâmico às práticas alimentares saudáveis, considerando a realidade do universo adolescente e, concomitantemente, as necessidades nutricionais dos mesmos, pôde contribuir para uma efetiva conscientização e algumas mudanças de hábitos dos escolares, permitindo-os atravessar de maneira mais adequada, o momento difícil que estamos vivenciando.

Palavras-chave: nutrição, estimular, pandemia.

---

<sup>1</sup>Aluna do curso Engenharia de Alimentos, bolsista, yasmin.lucena10@gmail.com; aluna do curso de Engenharia de Alimentos, bolsista, fatima.medeiros@estudante.ufcg.edu.br; aluno do curso de Engenharia de Alimentos, voluntária, juvencio\_oliveira12@hotmail.com; aluna do curso de Engenharia de Alimentos, voluntário, thamirys\_luna@hotmail.com; aluna do curso de Engenharia de Alimentos, voluntária;

<sup>2</sup> Docente da Unidade Acadêmica da Tecnologia de Alimentos do CCTA, Coordenadora, maira.felinto@professor.ufcg.edu.br

<sup>3</sup> Colaboradora, fernandaa.rodrigues@hotmail.com