PROJETO CUIDANDO DE QUEM CUIDA

Promoção nutricional e ambiental: incentivo á alimentação saudável

Autores:

Danielle Alexandre Evangelista, nutricionista NASF Jd São Nicolau

Ligia Carolina Ziauberis dos Passos, Agente de Promoção Ambiental, UBS Jd São Nicolau

Luciene Iacobucci, coordenadora NASF

Leticia Silva de Oliveira, coordenadora PAVS

Objetivo

O projeto “ Cuidando de quem cuida” tem como objetivo disponibilizar para os funcionários da UBS Jardim São Nicolau um espaço de discussão, dinâmicas com temas para promoção da saúde e ambiental com educação nutricional/ ambiental temáticas.

Metodologia

As atividades ocorrem 1 vez por semana na UBS, oferecendo rodas de conversas, almoços temáticos e lanches da tarde saudáveis.

Os temas são voltados para sensibilização do profissional da saúde frente ás situações estressantes vivenciadas dentro e fora do ambiente de trabalho devido ao COVID- 19. Fazendo com que possam contribuir direta ou indiretamente nas suas atividades diárias

Conteúdo realizado:

Atividade do olfato: Utilizando temperos da Horta UBS Jardim Nicolau, tendo como objetivo estimular o olfato e diferentes odores. A capacidade de percepção dos odores variou de indivíduo para indivíduo, além do mesmo odor provocar reações diversas, prazerosas ou não. Notou-se que a memória olfativa é fundamental na relação entre o indivíduo, o ambiente que o cerca e os odores característicos. Canela, gengibre em pó, hortelã, manjerição, alecrim foram os alimentos utilizados.

Lanche da tarde saudável: Degustação de patê de cenoura com ervas (da horta) acompanhado de torradinha integral com chá de capim-limão (horta da unidade). Opção de lanche saudável.

Roda de conversa sobre Alimentos que auxiliam na ansiedade e depressão: degustação com alimentos ricos em triptofano: Chá de passiflora + patê de abacate com torradinha integral.

Almoço temático e descontraído: Colocou-se num varal diversas mensagens de incentivo e montado uma playlist de música ambiente bem agradável para os funcionários no refeitório durante o período de almoço. E como uma singela lembrancinha, saquinho de escalda pé e bala de colágeno. Tornando um ambiente de descanso da mente em meio á esse turbilhão de preocupações que os mesmos estão vivenciando.

Educação Nutricional: Alimentos para o Dia e Noite. Abordou-se alimentos com propriedades energéticas e relaxantes, exemplificando os melhores horários para consumo, e incentivando para a escolha de opções saudáveis que auxiliam naqueles momentos em que precisamos estar mais produtivos e aqueles que precisamos relaxar para uma boa noite de sono. Para o dia (gengibre, canela, chá verde, café e guaraná em pó) e noite (chá de cidreira, valeriana e camomila).

Conteúdos programados:

Comida das 4 Estações

Resgatar com os trabalhadores alimentos que propiciam energia, harmonia e vitalidade de acordo com as estações do ano.

Verão: alimentos mais refrescantes, que resfriam o organismo e diminuem o calor do intenso. (Sucos e saladas refrescantes)

Outono: Como é o período mais seco e a temperatura tende a baixar, alimentos que preparem o organismo e o sistema imunológico para o inverno (patê de algas)

Inverno: Alimentos que mantêm o calor interno, que melhoram a imunidade e aumente a reserva energética (caldo de ervilha)

Primavera: Alimentos com o poder “detox” (Alimentos orgânicos preparações com couve-flor e sucos nutritivos);

Roda de chás

Incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos: roda de sucos com cascas das frutas

Educação Nutricional: Uso de sementes, que muitas das vezes são descartadas. (girassol, linhaça, abóbora, chia e melancia) Degustação Bolo de sementes;

Educação Nutricional: Alimentação e nutrição no exercício físico: o que comer antes, durante e depois do exercício físico

Probióticos e prebióticos – aliados para ajudar o funcionamento intestinal

Tipos de autocuidado: físico, emocional, social e espiritual

Conhecendo os tipos de leites: apresentar os outros tipos de leites, já que o leite de caixinha apresenta vários aditivos. Elaborar leite de coco e amêndoas para degustação;

Painel com receitas saudáveis

Primavera: Flores comestíveis