



Centro Universitário Leonardo Da Vinci

PROJETO DE EXTENSÃO



NUTRIÇÃO E O UNIVERSO DA MULHER

NUTRIÇÃO E O UNIVERSO DA MULHER

RESUMO

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil, vem desenhando o desenvolvimento de enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Além disso, destaca a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor, mas que não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde. Ainda, o IBGE evidenciou que mulheres idosas suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Nesse sentido, considerando que uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, fator esse que envolve a compreensão da importância de uma dieta adequada e que supra todos os nutrientes essenciais, elaborou-se o presente projeto, com objetivo de desenvolver e aplicar ações de educação nutricional e promoção à saúde para mulheres jovens, adultas e idosas. O projeto será desenvolvido através de encontros de grupos para a realização de oficinas, utilizando-se metodologias ativas de aprendizagem. O público alvo abrangerá mulheres com idade superior a 18 anos, frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, bem como a grupos de igreja e associações, a escolha do aluno. Espera-se que com esse projeto o aluno possa aprimorar seu conhecimento na área da nutrição, e possa oferecer às mulheres de forma dinâmica um conhecimento que possibilite a melhora da qualidade de vida da mesma e de sua família respeitando os hábitos e culturas já estabelecidos.

Palavras-chave: Mulher. Saúde. Nutrição

INTRODUÇÃO

Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil (2009 – IBGE), apresentam que o Brasil vem sendo desenhado por enfermidades complexas e onerosas, características de faixas etárias mais avançadas. Foi destacado a tendência de as mulheres sobreviverem mais que os homens, exibindo uma mortalidade menor que a masculina, todavia não configura que as mesmas desfrutem de melhor condição de saúde (GALLON; WENDER, 2012).

Em 2009, o IBGE evidenciou que mulheres idosas suportam uma carga superior de doença e de declínio funcional à dos homens, estando relacionado a diversos fatores. Quanto as doenças crônicas, as mesmas crescem de forma muito importante com o passar dos anos: na idade entre 0 e 14 anos, foram reportados 9,3% de doenças crônicas, e entre os idosos este valor atingiu 75,5% (69,3% entre os homens e 80,2% entre as mulheres).

“Sugere-se que a morbimortalidade associada às doenças crônicas poderia ser reduzida com a prevenção, incluindo mudanças no estilo de vida, principalmente na dieta e atividade física” (FERREIRA et al., 2005 p.173).

Nesse contexto, uma alimentação equilibrada é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, fator esse que envolve a compreensão da importância de uma dieta adequada e que supra todos os nutrientes essenciais (SMELTZER; BARE, 2006).

Com isso, observa-se ser relevante o desenvolvimento de ações que busquem informar essa população, por hora vulnerável, quanto as possibilidades de promoção de saúde e automaticamente melhora na qualidade de vida.

Para o Ministério da Saúde (2006, p.13; 2007, p. 2), “a Promoção da Saúde é uma estratégia que visa melhorar a qualidade de vida da população, através da implementação de políticas públicas saudáveis, criação de ambientes favoráveis á saúde, etc”. Sendo nesse sentido, da criação de ambientes favoráveis que direciona-se o presente projeto.

A experiência de vivenciar um grupo de mulheres vai além da promoção de benefícios físicos, pois receber atenção e auxílio e ser orientado por um profissional a respeito de como lidar com os seus problemas, através de uma visão holística,

caracteriza também a promoção da saúde mental. Logo, há manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (AUDI; COLOSSO; SILVA, 2018).

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Desenvolver e aplicar ações de educação nutricional e promoção à saúde para mulheres jovens, adultas e idosas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar encontros com grupos de mulheres, viabilizando a troca de experiências e conhecimento voltado à nutrição;
- Apresentar os ciclos de vida da mulher e suas alterações nas diferentes fases da vida;
- Demonstrar técnicas de aproveitamento integral dos alimentos;
- Discutir os mitos e verdades sobre alimentação e nutrição;
- Explicar sobre plantas medicinais e suas aplicações.

PÚBLICO ALVO

O público alvo será constituído por mulheres assistidas pela Estratégia Saúde da Família e CRAS, definida pelo acadêmico em conjunto com a Secretaria de Saúde do Município ou de grupos de mulheres vinculadas a igreja, pastorais, associações de bairro ou moradores, programas sociais e educativos.

JUSTIFICATIVA

Este projeto “NUTRIÇÃO E O UNIVERSO DA MULHER” terá como objetivo realizar ações educativas considerando o ciclo vital da Mulher, desenvolvendo ações de promoção à saúde e educação em saúde e vigilância em saúde com mulheres, considerando seu ciclo vital (adulto-idosas).

De acordo com a última pesquisa do Censo do IBGE (IBGE, 2011), 3.149.213 catarinenses são mulheres, que correspondem a 50,4% da população. Estas mulheres são responsáveis por 37% dos domicílios, mas recebem cerca de 58% do salário dos homens. Enquanto o rendimento médio do homem catarinense é de R\$1.548,00, o da mulher é de R\$ 1.068,00.

No Brasil, as doenças cardiovasculares e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) acometem, principalmente, mulheres, sendo que 70% da população feminina é usuária do SUS.

Considerando que as populações mais vulneráveis estão expostas a precárias condições de vida e vivem menos (BRASIL, 2004), as mulheres, especialmente mulheres negras, pobres e periféricas, necessitam que a perspectiva de gênero e seu perfil epidemiológico sejam levados em conta na promoção em saúde.

No curso de **Nutrição** as atividades do projeto poderão estar vinculadas, mais especificamente, às disciplinas de Formação Integral em Saúde, Introdução à nutrição, Sociedade e Meio Ambiente, Técnica e dietética, Nutrição Humana, Avaliação Nutricional, Políticas Públicas de Segurança Alimentar e Nutricional, Nutrição Materno Infantil, Educação Alimentar e Nutricional, Direitos Humanos e Cidadania e Psicologia Geral e do desenvolvimento.

LOCAL ONDE O PROJETO PODE SER APLICADO:

Os acadêmicos podem realizar este projeto nos seguintes locais:

- Unidades básicas de saúde;
- CRAS;
- Igrejas, Pastorais;
- Programas sociais e educativos;
- Associações de bairro ou moradores.

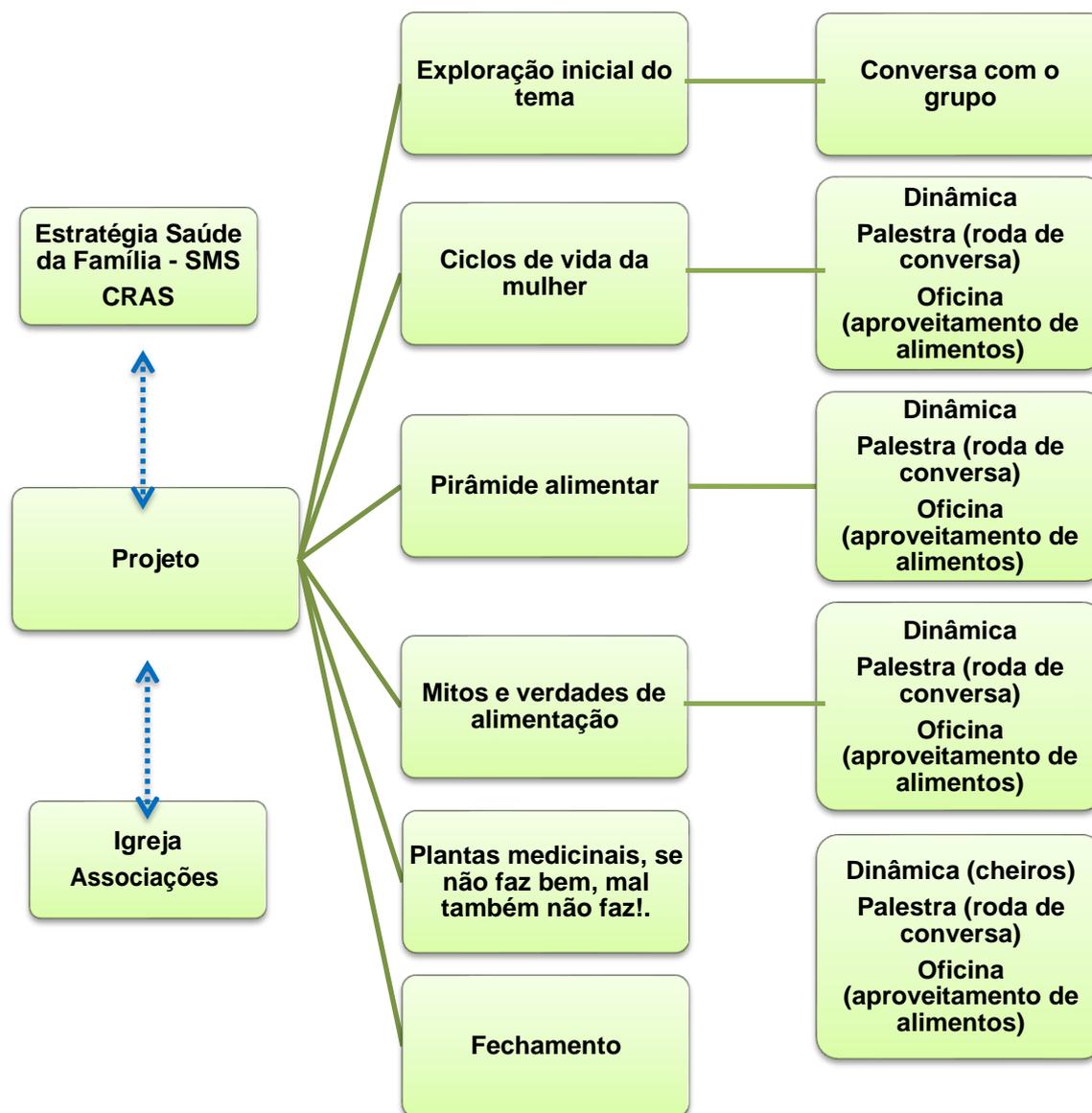
METODOLOGIA

O projeto será desenvolvido através de encontros de grupos para a realização de oficinas, utilizando-se metodologias ativas de aprendizagem.

O público alvo abrangerá mulheres com idade maior a 18 anos frequentadoras de uma Unidade Básica de Saúde do Município ou vinculadas ao CRAS, bem como a grupos de igreja e associações, a escolha do aluno.

As temáticas a serem abordadas são elencadas abaixo no fluxograma:

Figura 1 - Apresentação da proposta de aplicação do projeto



FONTE: Os autores

1 CONTATO INICIAL E LEVANTAMENTO DO LOCAL A SER UTILIZADO

Realizar conversa com o responsável pelo grupo a ser atendido pelo projeto, a fim de apresentá-lo, bem como a metodologia a ser aplicada e os ajustes necessários, conforme a demanda.

Na aceitação, deverá ser feito um reconhecimento prévio do espaço a ser utilizado, visando reconhecer os locais para realização das atividades e marcar o melhor dia para realizar a conversa com as pessoas que participarão. Determinado isto, deve-se buscar os materiais necessários para a aplicação do projeto.

Vamos explorar, na sequência, as sugestões de atividades e materiais que você poderá realizar nos encontros.

2 PRIMEIRO ENCONTRO

Será realizada a dinâmica “rodada de entrevista” (anexo 1) com a finalidade de conhecer as participantes e quebrar a timidez inicial.

Dinâmica rodada de entrevista

Objetivo: Conhecer as participantes e quebrar a timidez inicial.

Instruções:

- Para realizar essa atividade, você só precisará de uma cadeira, de preferência giratória, na qual o entrevistado deve sentar-se;
- Os demais devem fazer um círculo ao redor, e em seguida, como se fosse uma coletiva jornalística, o interrogado vai respondendo a cada um dos questionamentos de seus colegas;
- Quando uma roda completa for fechada, o entrevistador retorna com a cadeira na posição inicial, termina o ciclo e outro participante ocupa o seu lugar.
- Após todos assumirem o papel de entrevistador, discute-se quais os pontos principais da dinâmica, o que gostaram ou não e espera-se que o grupo apresente mais afinidade entre os integrantes.

Em seguida, o(a) acadêmico(a) realizará a palestra expositiva e dialogada “ciclos de vida da mulher”, falando sobre a vida da mulher e as mudanças físicas e biológicas que ocorrem em cada ciclo. Ao final, permitir um momento de discussão entre as participantes.

Após, realizar a oficina do pesto de ramas (demonstração) (anexo 2) para as participantes poderem realizar em casa e aproveitar a cenoura de forma integral.

Molho pesto de rama de cenoura

Rendimento: cerca de 1 1/2 xic, o bastante para 6-8 porções de massa.

Ingredientes:

- 2 xic. folhas de cenoura bem verdes, sem os talos mais grossos (as folhas bem apertadas na xícara medidora)
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 colh. (sopa) sementes de girassol (opcional)
- 1/3 xic. parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva o quanto baste para dar consistência ao molho

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira pequena, coloque as sementes de girassol e toste, mexendo de vez em quando, apenas até que fiquem perfumadas. Coloque-as no copo do liquidificador ou processador. Junte as folhas de cenoura, manjericão, alho, queijo, sal e pimenta, e bata até obter uma pasta. Junte o azeite aos poucos, batendo, até obter um molho grosso e razoavelmente homogêneo. Experimente e acerte sal e pimenta, coloque mais queijo ou mais azeite, de acordo com seu

gosto. Se não for usar na hora, guarde num pote bem fechado, na geladeira, de preferência com um filme plástico aderindo à superfície do molho, pois ele escurece rapidamente em contato com o ar.



Após a demonstração da elaboração do pesto de ramas, degustar em biscoitos, pães ou torradas. Ao finalizar o encontro, solicitar às participantes que cada uma traga um ingrediente para a execução da receita do segundo encontro, podendo escolher entre bolo de casca de banana OU refresco de casca de abacaxi (anexo 2):

- Bolo de casca de banana: 4 cascas de banana, 2 ovos, 2 xícaras de chá de leite integral, 1/2 xícara de chá de manteiga sem sal, 3 xícaras de chá de açúcar refinado, 3 xícaras de chá de farinha de trigo, 1 colher de sopa de fermento em pó;
- Refresco de casca de abacaxi: 5 copos de cascas de abacaxi, água fervente (aproximadamente 4 litros de água para cada quilo de cascas), açúcar refinado (1 xícara de açúcar para cada litro de água).

3 SEGUNDO ENCONTRO

Inicialmente o(a) acadêmico(a) realizará a dinâmica da máquina registradora, para promover interação entre as participantes e reflexão sobre pré-julgamentos com a dinâmica da “Máquina Registradora” (anexo 3).

Dinâmica “caixa registradora”

Tomada de Decisão, Busca de Consenso e Decisão Grupal, Percepção de Falhas nos pré-julgamentos.

OBJETIVOS:

1. Demonstrar como a busca do consenso melhora a decisão.
2. Explorar o impacto que as suposições têm sobre a decisão.

PARTICIPANTES: até 15 pessoas

TAMANHO DOS SUBGRUPOS: 5 membros cada; sendo possível orientar vários subgrupos, simultaneamente.

TEMPO: de 1h a 1h30 (varia de acordo com a quantidade de participantes).

MATERIAL:

- Uma cópia da história da “Máquina Registradora” para cada membro participante e uma para cada grupo.
- Lápis ou caneta.
- Gabarito das repostas corretas.

DESCRIÇÃO: O(a) acadêmico (a) explica ao grupo que fará uma dinâmica para exercitar as habilidades de trabalho em grupo e consenso.

DESENVOLVIMENTO:

1. O(a) acadêmico (a) distribui uma cópia da história “Máquina Registradora” para cada membro. Explicar que terão 10 minutos para ler a estória e assinalar para cada uma das afirmações se é verdadeira falsa ou desconhecida.
2. A seguir, serão formados subgrupos de cinco membros aproximadamente. Cada subgrupo recebe uma nova cópia da história da “Máquina Registradora”, para um trabalho de consenso de grupo. O tempo para preenchimento das declarações é de 12 a 15 minutos.
3. Colher as repostas de cada grupo, anotando na lousa e comparar as repostas de cada grupo.

4. A seguir, anunciar as respostas corretas.

DISCUSSÃO:

Juntar o grupo e em painel, analisar:

- Como foi viver essa experiência?
- O porquê e quais fatores contribuíram para as respostas.
- O que motivou cada um em separado a dar determinada resposta.
- Houve mudança nas respostas individuais no momento da discussão em grupo?
- O que podemos concluir com esse exercício?
- Como pudemos tirar tantas conclusões sem apurar os reais acontecimentos? Haja vista que a maior parte das afirmações são desconhecidas.

CONCLUSÕES:

- As suposições podem fazer com que tomemos decisões erradas. Muitas vezes não conhecemos os fatos e pré-julgamos. Podemos fazer um comparativo com a primeira impressão que temos de alguém. Será que podemos julgar sem conhecer. Isso se aplica a tudo.
- Nossos valores tendem a influenciar nossas decisões – Julgamento.
- Muitas vezes não temos todos os elementos para julgar, ou por que não prestamos atenção ou não temos conhecimento de todos os fatos, ou ainda existe um fator tendencioso que não percebemos.
- Com a ajuda de outros, através de uma conversa, discussão ou busca de consenso podemos tomar melhores decisões e termos uma visão mais ampla dos fatos reais, já que podemos colher mais informações e impressões.

GABARITO

“A História da “Máquina Registradora”

Apenas a quarta e a sexta afirmação são verdadeiras. As demais são falsas premissas ou indefinidas.

- 1- Desconhecida. Foi um negociante que acendeu as luzes da loja, mas não há menção se este negociante é o proprietário da loja. Pode ser um funcionário.
- 2- Desconhecida. Não se sabe se houve um roubo, portanto não se pode dizer se houve um ladrão.
- 3- Falsa. Na estória está claro: : “quando surge um homem pedindo dinheiro“.
- 4- Verdadeira. O texto diz: “ O proprietário abre uma máquina registradora”.
- 5- Desconhecida. O texto não define quem tirou o dinheiro da máquina registradora, nem mesmo se era dinheiro, apenas diz: o conteúdo foi retirado.
- 6- Verdadeira. Alguém (o proprietário) abriu a máquina registradora.
- 7- Desconhecida. Não há como saber se houve um roubo, nem que o homem fugiu. Só sabemos que ele correu.
- 8- Desconhecida. Não se sabe se havia dinheiro na máquina registradora.
- 9- Desconhecida. Não se sabe se o homem era ladrão ou não.
- 10- Desconhecida. Não se sabe se o negociante é também o proprietário.
- 11- Desconhecida. Não se sabe se havia dinheiro na máquina registradora.

“A História da “Máquina Registradora”

Um negociante acaba de acender as luzes de uma loja de calçados, quando surge um homem pedindo dinheiro. O proprietário abre uma máquina registradora. O conteúdo da máquina registradora é retirado e o homem corre. Um membro da polícia é imediatamente avisado.

Declaração acerca da história: Verdadeiro – Falso – Desconhecido

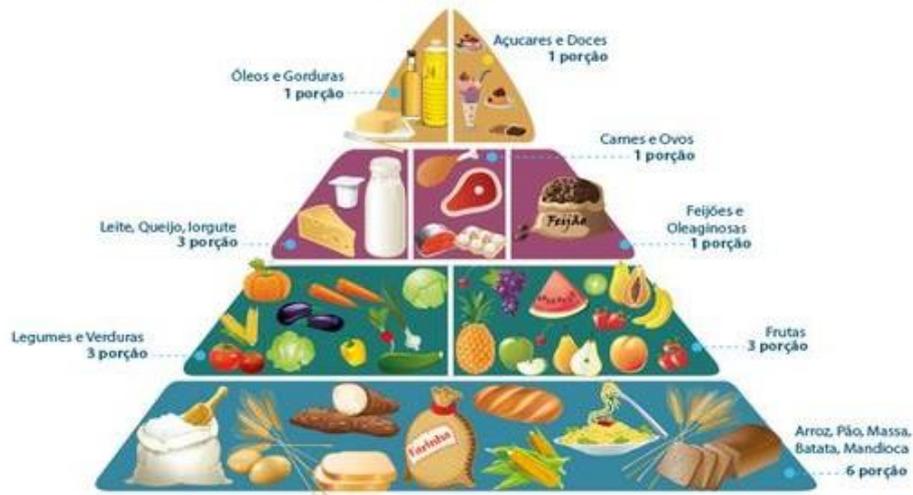
1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes de sua loja de calçados..... V F ?
2. O ladrão foi um homemV F ?
3. O homem não pediu dinheiro..... V F ?
4. O homem que abriu a máquina registradora era o proprietário..... V F ?
5. O proprietário da loja de calçados retirou o conteúdo da máquina registradora e fugiu..... V F ?

6. Alguém abriu uma máquina registradora..... V F ?
7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registradora, fugiu..... V F ?
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registradora, a história não diz a quantidade..... V F ?
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietárioV F ?
10. A história registra uma série de acontecimentos que envolveu três pessoas: o proprietário, um homem que pediu dinheiro e um membro da polícia.....V F ?
11. Os seguintes acontecimentos da história são verdadeiros: alguém pediu dinheiro – uma máquina registradora foi aberta – seu dinheiro foi retirado.....V F?

Em seguida, o(a) acadêmico(a) conduzirá uma roda de conversa sobre a pirâmide alimentar e aproveitamento integral dos alimentos, fazendo a demonstração da dinâmica, explanando sobre os grupos alimentares com exemplos dados pelas participantes e falando das formas de aproveitar integralmente estes alimentos (anexo 4). Para essa atividade o acadêmico deverá desenhar em cartolina, ou papel pardo, ou isopor ou outro material que tiver disponível, a pirâmide alimentar abaixo:

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Dieta de 2000 Kcal



6 refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)  Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde

A partir do desenho da pirâmide, o acadêmico desenvolverá a dinâmica explicando cada grupo e perguntando se as participantes conhecem aqueles alimentos, se possuem o hábito de consumi-los, seguindo o roteiro abaixo.

Roteiro de tópicos: Roda de conversa sobre pirâmide dos alimentos

Alimentação saudável

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

Princípios da alimentação saudável

Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A pirâmide dos alimentos

Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, foi criada a Pirâmide dos Alimentos. A pirâmide mostra o que devemos comer no dia-a-dia. É um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para a nossa saúde e bem-estar. A pirâmide original foi baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de indivíduos adultos.

Os grupos de alimentos da pirâmide

Na pirâmide, os alimentos estão divididos em seis grupos básicos. O número de porções de cada grupo que devemos consumir diariamente está recomendado na Pirâmide de Alimentos. Confira: Grupo dos pães, cereais, massas e vegetais C: Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. O ideal é consumir cerca de 6 a 11 porções por dia. Grupo dos vegetais e grupo das frutas: Esses dois grupos apresentam funções semelhantes. Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes pois fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Devemos comer de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias. Grupo do leite e derivados: São importantes fontes de cálcio. Devemos consumir cerca de 2 a 3 porções diárias. Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes: O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. Grupo dos açúcares e gorduras: Este grupo fica na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, pois é composto pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade. Não existe indicação do número de porções para este grupo, mas a recomendação de consumo moderado.

O tamanho das porções da pirâmide

A quantidade de alimento de uma porção varia de alimento para alimento. Veja a seguir: Pães, cereais e massas 1 fatia de pão ou _ pão francês; _ xícara de cereal ou massa cozidos; 1 pedaço grande de vegetal C; 5 a 6 biscoitos salgados Vegetais 1 xícara de vegetais folhosos crus; _ xícara dos demais vegetais cozidos

ou crus e picados Frutas 1 fruta ou fatia média; _ xícara de fruta picada ou cozida; _ de xícara de suco de frutas. Leite e derivados 1 xícara de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo. Carnes, leguminosas, ovos e nozes 2 a 3 colheres de carne moída; 1 fatia pequena de carne; 1 coxa de frango; 1 filé de peixe pequeno; _ xícara de feijões; 1 ovo; 1/3 xícara de nozes etc

Outras recomendações

→ Variar não apenas o tipo de frutas e verduras, mas também as cores (presença de diferentes tipos de micronutrientes). → Comer moderadamente alimentos gordurosos, frituras, doces e sal. → Evitar bebida alcoólica. → A água é essencial na nossa alimentação, mas não é um alimento. Por isso, não está incluída nos grupos da Pirâmide de Alimentos. Mas é claro que seu consumo é bastante recomendado. O ideal é beber no mínimo 8 copos cheios de água por dia.

Número de porções da pirâmide

Como foi visto, a pirâmide apresenta uma faixa de porções, de 3 a 5 porções diárias, por exemplo. As menores (3 porções diárias, conforme o exemplo) baseiam-se nas necessidades energéticas de mulheres que não praticam atividade física. As porções maiores (5 porções diárias, conforme o exemplo) baseiam-se nas necessidades energéticas de homens que praticam atividade física. Sendo assim, a pirâmide abrange grande parte da população, considerando sexo, atividade física etc.

Importância dos alimentos na pirâmide

É importante salientar que a posição dos alimentos na pirâmide não se dá por importância e sim por necessidade e quantidade. Assim, o grupo dos pães, por exemplo, não é mais importante que o dos vegetais. Apenas deve ser consumido em maior quantidade para suprir as necessidades do organismo. Cada grupo apresenta um nutriente principal, de modo que as necessidades variam (o organismo precisa de maior quantidade de carboidratos que de vitaminas e minerais e por isso os alimentos do grupo dos pães devem ser consumidos em maiores quantidades e assim por diante).

Pirâmide dos Alimentos para a diferentes idades

A Pirâmide dos Alimentos original foi feita com base nas recomendações para pessoas adultas, ou seja, para indivíduos de 20 a 70 anos de idade. Mais tarde, a pirâmide foi sendo adaptada para as necessidades de crianças (2 a 10 anos), adolescentes (10 a 19 anos) e idosos (maiores de 70 anos). Os grupos de alimentos são iguais em todas as pirâmides, independentemente da idade. Os princípios de variedade, moderação e equilíbrio também são iguais em todas elas. O que varia é o número de porções e, conseqüentemente, as necessidades energéticas e nutritivas indicadas para cada idade. Assim, as recomendações gerais para os adultos servem para todas as outras idades, sendo apenas adaptadas para cada período da vida. O nutricionista é o profissional responsável pela orientação a respeito de alimentação saudável e para ter informações mais específicas sobre o seu caso, você pode procurá-lo no serviço de saúde mais próximo de sua casa.

Link de acesso do original:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf

Após a roda de conversa, o(a) acadêmico(a) fará a demonstração da receita escolhida, bolo de casca de banana OU suco de casca de abacaxi, seguida de degustação (anexo 2).

Bolo de casca de banana

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

Bolo:

4 cascas de banana

2 ovos

2 xícaras de chá de leite integral

1/2 xícara de chá de manteiga sem sal

3 xícaras de chá de açúcar refinado

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

1/2 xícara de chá de açúcar refinado

6 litros de água

4 polpas de banana

1/2 limão

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Lave e higienize as cascas das bananas em solução de hipoclorito de sódio, seguindo as instruções de rotulagem. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador o leite e as cascas e reserve. Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter uma massa esbranquiçada. Adicione as gemas uma a uma e em seguida o leite com as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo. Mexa bem. Por último, adicione delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e farinha. Leve ao forno médio (180°C a 200°C) pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.

Cobertura: queime o açúcar com água em uma panela, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Cubra o bolo ainda quente. Decore cada pedaço com uma rodela da banana da calda e canela em pó.



Refresco de cascas de abacaxi

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

5 copos de cascas de abacaxi

água fervente (aproximadamente 4 litros de água para cada quilo de cascas)

açúcar refinado (1 xícara de açúcar para cada litro de água)

Modo de preparo:

Junte as cascas do abacaxi higienizadas e picadas, o açúcar e derrama-se a água fervendo em cima;

Abafe e deixe ferver e depois macere na geladeira;

Coe e tome gelado.



Por fim, o(a) acadêmico(a) solicitará às participantes que cada uma traga um ingrediente para a execução da receita do terceiro encontro, paçoca doce: 1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas juntas, 1/2 copo de farinha de mandioca, 1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado, 1/2 copo de açúcar, 1 pitada de sal, 1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer).

4 TERCEIRO ENCONTRO

A(a) acadêmico(a) iniciará o encontro com uma dinâmica escravos de jó (anexo 5) para diminuir a timidez das participantes.

Dinâmica Escravos de Jó

Esta dinâmica vem de uma brincadeira popular do mesmo nome, mas que nessa atividade tem o objetivo de “quebra gelo” podendo ser observado a atenção e concentração dos participantes.

Em círculo, cada participante fica com um toquinho (ou qualquer objeto rígido, como uma caneta). Primeiro o Coordenador deve ter certeza de que todos sabem a letra da música que deve ser:

Os escravos de jó jogavam cachangá; os escravos de jó jogavam cachangá; Tira, põe, deixa o zé pereira ficar; Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue zá (Refrão que repete duas vezes)

1º Exemplo: Os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita); os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita);

Tira (LEVANTA O TOQUINHO), põe (pé na sua frente na mesa), deixa o zé pereira ficar (aponta para o toquinho na frente e balança o dedo);

Guerreiros com guerreiros fazem zigue (passando seu toquinho para o outro da direita), zigue (volta seu toquinho da direita para o colega da esquerda), zá (volta seu toquinho para o outro da direita) (Refrão que repete duas vezes).

2º Exemplo: Faz a mesma sequência acima só para a esquerda

3º Exemplo: Faz a mesma sequência acima sem cantar em voz alta, mas canta-se em memória.

4º Exemplo: Faz a mesma sequência acima em pé executando com um pé.

5º Exemplo: Faz a mesma sequência acima com 2 toquinhos, um para cada lado.

Em seguida, fará uma atividade sobre mitos e verdades na alimentação,

solicitando que uma participante retire um cartão da caixa e leia a questão da capa em voz alta, abrindo para a discussão. Chegando numa conclusão sobre a questão, a participante abre o cartão e lê a resposta, comprando o conhecimento do grupo com a resposta do cartão (anexo 6).

Mitos e verdades sobre alimentação e nutrição

Ter uma alimentação rica em fibras auxilia no emagrecimento?

Verdade: Uma alimentação rica em fibras pode prevenir ou auxiliar em tratamentos para a perda de peso. Alimentos ricos em fibras estimulam a mastigação, que exerce um efeito direto sobre o hipotálamo, produzindo sensação de saciedade, o que diminui a ingestão de outros alimentos. As fibras também auxiliam no funcionamento intestinal e podem interferir no tempo de absorção de nutrientes, especialmente gorduras e açúcares.

Manga com leite faz mal?

Mito: Esta questão é histórica: na época da escravidão os senhores de engenho, preocupados em diminuir o consumo de leite por parte dos escravos (quanto menor o consumo maior a sobra para comercialização) e conhecedores da grande quantidade de manga que os escravos consumiam devido à fartura dessa fruta, diziam que comer manga e tomar leite poderia até causar a morte. Este foi um artifício utilizado para diminuir o consumo de leite pelos escravos.

Comer abacaxi após as refeições ajuda a emagrecer?

Mito: O abacaxi auxilia no processo digestivo devido à presença da enzima bromelina, mas não auxilia no processo de emagrecimento.

Suco de beterraba acaba com a anemia?

Mito: Uma xícara de beterraba ralada possui apenas 0,8mg de ferro não hemínico (precisa sofrer ativação no organismo para ser aproveitado). Já um bife pequeno tem, em média, 7,5mg de ferro e um bife de fígado tem em média 8,5mg de ferro. Lembrando que o ferro presente nos alimentos de origem animal é mais

facilmente aproveitado pelo organismo.

Optar por pão integral ao invés de pão branco ajuda a emagrecer?

Mito: Se for escolher entre o pão integral ou o branco, prefira o integral. Na verdade, ambos têm a mesma quantidade de calorias, ao contrário do que muitos acreditam, mas a vantagem é que o integral apresenta mais fibras e micronutrientes. As fibras contribuem para a saciedade e melhoram o funcionamento do intestino.

O ovo aumenta o colesterol?

Mito: O ovo, por conter em sua gema aproximadamente 213mg de colesterol, foi considerado um vilão da dieta e sua recomendação foi limitada durante muito tempo. Hoje, muitos estudos demonstram uma relação inversa entre o consumo de ovo e aumento de colesterol e ainda enfatizam os benefícios que podem trazer à saúde, entre eles memória, capacidade cognitiva e formação de novos neurônios. Estudos científicos comprovam que as doenças cardiovasculares estão mais relacionadas com as complicações hereditárias e maus hábitos alimentares, como ingerir gorduras saturadas, principalmente as trans, do que com os níveis de colesterol dos ovos.

Praticar exercícios em jejum emagrece?

Mito: A queima de calorias depende dos estoques de carboidratos do organismo, que diminuem quando ficamos em jejum. Assim, exercícios em jejum causam diminuição da massa muscular e não de gordura, além do risco de hipoglicemia e hipotensão durante o exercício. Nunca pratique nenhum exercício físico em jejum ou em intervalo maior do que 4 horas entre a última refeição. Um pequeno lanche pode ser um copo de suco acompanhado de duas bolachas de água. Porém, se houver tempo suficiente para a digestão, faça sua alimentação normalmente.

Vinho tinto faz bem ao coração e o vinho branco não?

Verdade: A diferença entre o vinho tinto e o vinho branco é que o tinto é preparado

com a casca da uva e o branco não. Os compostos fenólicos são substâncias antioxidantes presentes na casca, por essa razão, somente os vinhos tintos são ricos nesses compostos e, conseqüentemente, fazem bem ao coração. Os antioxidantes presentes na uva têm o papel de melhorar a função endotelial, induzir a dilatação das artérias e inibir a oxidação do colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade). Vinhos tintos e brancos também diferem pelo conteúdo de antocianinas - moléculas responsáveis pela pigmentação - e, portanto, ausentes em uvas brancas. Há evidências de que os fenólicos encontrados em uvas e vinhos tintos podem inibir a oxidação in vitro da LDL, assim como é possível seu uso na prevenção de aterosclerose. É importante salientar que, apesar do vinho tinto ser recomendado para prevenção de doenças cardiovasculares, seu consumo deve ser moderado e feito sob a supervisão e orientação de nutricionista ou médico.

O chocolate pode causar espinhas?

Mito: O chocolate não causa acne. O que pode ocasionar a acne é o aumento na produção de sebo causado pela elevação de hormônios sexuais, principalmente na adolescência. O aumento desses hormônios pode estar ligado a questões emocionais. Muitas vezes acaba-se consumindo uma grande quantidade de chocolate, para tentar amenizar um estado de ansiedade ou de tensão. Além do mais, pesquisas comprovam que o chocolate amargo é rico em flavonoides, que podem auxiliar no combate ao envelhecimento da célula.

Muito café causa gastrite?

Mito: Não há evidência de que o consumo moderado de café, por indivíduos saudáveis, seja prejudicial. Existem, no entanto, alguns subgrupos da população que são mais sensíveis aos efeitos da cafeína e, nestes casos, o consumo do café deve ser evitado. A azia é o sintoma gastrointestinal mais referenciado após a ingestão de café. Acredita-se que tal efeito poderá ter como base uma irritação direta da mucosa esofágica. Alguns estudos mostram que, comparativamente com a ingestão de água, o café provoca um aumento do refluxo gastroesofágico, estimulando também a secreção ácida estomacal. Não foi demonstrada qualquer

associação entre o consumo de café e o desenvolvimento de úlcera péptica, mas verificou-se que pacientes com úlcera duodenal alteraram os seus hábitos de consumo de café devido à ocorrência de sensação de desconforto gástrico. No entanto, linhas de investigação recentes apontam para um efeito benéfico do café relativamente ao desenvolvimento de determinadas doenças, entre elas diabetes tipo II, asma, cirrose alcoólica, Doença de Parkinson e Alzheimer. O consumo moderado de cafeína para um adulto é cerca de 300mg por dia.

Comer antes de deitar engorda?

Mito: O ganho de peso não se dá com o ato de comer antes de dormir, mas sim com a quantidade de calorias ingeridas durante o dia. E ir para a cama com fome por ter ingerido poucas calorias durante o dia aumenta o tempo em que o corpo ficará em jejum e desacelera o metabolismo, evitando a perda de peso.

A soja tem menos calorias que a carne bovina?

Mito: Cada 100 g de soja fornece 300 Kcal, enquanto a carne bovina fornece 179 Kcal. A soja tem 69% do seu valor calórico composto por proteínas e 27% por carboidrato, enquanto a carne bovina tem 52% de proteínas, sendo o restante gordura.

Referência: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/mitos-verdades-em-nutricao>

O(a) acadêmico(a) solicitará às participantes que cada uma traga um chá de sua preferência para a execução da receita do quarto encontro.

Para finalizar, demonstrará o preparo da receita “paçoca doce” (anexo 2) e fará degustação com as participantes.

Paçoca doce

Ingredientes:

1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas juntas

1/2 copo de farinha de mandioca

1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado

1/2 copo de açúcar

1 pitada de sal

1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer)

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilhame fechado.



5 QUARTO ENCONTRO

A(a) acadêmico(a) iniciará o encontro com uma dinâmica para diminuir a timidez das participantes.

Dinâmica das características e manias

A dinâmica “características e manias” tem por objetivo fazer com que as pessoas conheçam umas às outras de maneira pessoal, promovendo o bom relacionamento por meio da identificação de traços de personalidades, preferências e assuntos.

Material: folhas e canetas

Procedimento: cada integrante da equipe deve escrever, sem que os outros vejam, duas características e duas manias que acredita ter. O condutor da dinâmica deve, então, recolher e redistribuir os papéis. Cada participante deverá fazer uma mímica das características descritas, enquanto o grupo tenta adivinhar quem é o dono do papel. Após todos concluírem suas apresentações, cada um

deve esclarecer por que escolheu escrever aqueles pontos sobre si, fazendo com que seus colegas o conheçam de maneira mais profunda.

Em seguida, será realizada “Plantas medicinais se não faz bem, mal também não faz”, conversando sobre os benefícios e aplicações dos chás trazidos pelas participantes e sobre as plantas medicinais que podem ser utilizadas nas dificuldades mais comuns em cada ciclo da mulher.

Após a palestra, o encontro será finalizado com a demonstração de preparo e degustação dos chás trazidos pelas participantes.

6 FECHAMENTO

O(a) acadêmico(a) deverá agendar uma reunião com o gestor da unidade onde o projeto foi realizado para apresentar as atividades realizadas, os resultados (quando houver) e realizar o fechamento do projeto.

7 CRONOGRAMA DE APLICAÇÃO DO PROJETO

Dia	Ação	CH	Documento comprobatório
1	- Contato inicial - Reconhecimento da equipe e do espaço	2	Ficha de presença do acadêmico
2	Encontro 1 - Dinâmica rodada de enrevista - Palestra expositiva e dialogada: Os ciclos de e da vida da mulher - Demonstração: pesto de ramas	4	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
3	Encontro 2 - Dinâmica máquina registradora - Palestra expositiva e dialogada: pirâmide alimentar e aproveitamento integral dos alimentos - Demonstração: bolo de casca de banana OU suco de casca de abacaxi	4	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
4	Encontro 3 - Dinâmica escravos de jó	4	Ficha de presença do acadêmico

	- Atividade sobre mitos e verdades na alimentação - Demonstração: paçoca doce funcional		Lista dos participantes Fotos
5	Encontro 4 - Dinâmica características e manias - Palestra expositiva e dialogada: plantas medicinais - Degustação de chás e finalização	4	Ficha de presença do acadêmico Lista dos participantes Fotos
6	- Apresentação das atividades realizadas para gestores da unidade - Fechamento do projeto	2	Ficha de presença do acadêmico
Total		20	

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo alimentação saudável.** Brasília: 2006. 210 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pacto pela Vida em Defesa do SUS e de Gestão.** Brasília: 2006. 76 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** Brasília; 2006. 38 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica.** Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Política Nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes.** Brasília: Ministério da Saúde, 2004.

FERREIRA, M.; MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BRAGGION, G. Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, Mai/Jun, 2005.

GALLON, C. W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia:** Revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. 2012. DOI: 10.1590/S0100-72032012000400007

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE) [Internet]. **Indicadores sociodemográficos e de saúde no Brasil.** Rio de Janeiro; 2009. Disponível em http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indicsaude.pdf.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Indicadores sociais municipais**: uma análise dos resultados do universo do censo demográfico 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv54598.pdf> >. Acesso em: 08 ago 2019.

MESA BRASIL SESC. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana**: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. Disponível em: <https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf>. Acesso em: 07 ago 2019.

MORAES, E.N.; MORAES, F.L.; LIMA, S.P.P. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. **Revista Médica de Minas Gerais**, 20(1): 67-73. Disponível em: <<http://www.rmmg.org/artigo/detalhes/384>>. Acesso em 02 ago 2019.

SMELTZER, S. C.; BARE, B. G. Saúde, Bem Estar e Promoção da Saúde. *In*: **Tratado de Enfermagem Médico Cirúrgica**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, v. 1, cap. 1, p. 6, 2006.

ANEXOS

ANEXO 1 – Dinâmica “rodada de entrevista”

Objetivo

Conhecer as participantes e quebrar a timidez inicial.

Instruções:

- Para realizar essa atividade, você só precisará de uma cadeira, de preferência giratória, na qual o entrevistado deve sentar-se;
- Os demais devem fazer um círculo ao redor, e em seguida, como se fosse uma coletiva jornalística, o interrogado vai respondendo a cada um dos questionamentos de seus colegas;
- Quando uma roda completa for fechada, o entrevistador retorna com a cadeira na posição inicial, termina o ciclo e outro participante ocupa o seu lugar.
- Após todos assumirem o papel de entrevistador, discute-se quais os pontos principais da dinâmica, o que gostaram ou não e espera-se que o grupo apresente mais afinidade entre os integrantes.

APENDICE 2 – Receitas

Molho pesto de rama de cenoura

Rendimento: cerca de 1 1/2 xic, o bastante para 6-8 porções de massa.

Ingredientes:

- 2 xic. folhas de cenoura bem verdes, sem os talos mais grossos (as folhas bem apertadas na xícara medidora)
- 10 folhas de manjeriço fresco
- 2 colh. (sopa) sementes de girassol (opcional)
- 1/3 xic. parmesão ralado
- 1 dente de alho pequeno
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite de oliva o quanto baste para dar consistência ao molho

Modo de preparo:

Aqueça uma frigideira pequena, coloque as sementes de girassol e toste, mexendo de vez em quando, apenas até que fiquem perfumadas. Coloque-as no copo do liquidificador ou processador. Junte as folhas de cenoura, manjeriço, alho, queijo, sal e pimenta, e bata até obter uma pasta. Junte o azeite aos poucos, batendo, até obter um molho grosso e razoavelmente homogêneo. Experimente e acerte sal e pimenta, coloque mais queijo ou mais azeite, de acordo com seu gosto. Se não for usar na hora, guarde num pote bem fechado, na geladeira, de preferência com um filme plástico aderindo à superfície do molho, pois ele escurece rapidamente em contato com o ar.

Link de acesso a receita:

http://www.lacucinetta.com.br/2014/07/pesto-de-folha-de-cenoura-e-novidades_14.html>.

Bolo de casca de banana

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

Bolo:

4 cascas de banana

2 ovos

2 xícaras de chá de leite integral

1/2 xícara de chá de manteiga sem sal

3 xícaras de chá de açúcar refinado

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

1/2 xícara de chá de açúcar refinado

6 litros de água

4 polpas de banana

1/2 limão

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Lave e higienize as cascas das bananas em solução de hipoclorito de sódio, seguindo as instruções de rotulagem. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador o leite e as cascas e reserve. Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter uma massa esbranquiçada. Adicione as gemas uma a uma e em seguida o leite com as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo. Mexa bem. Por último, adicione delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e farinha. Leve ao forno médio (180°C a 200°C) pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.

Cobertura: queime o açúcar com água em uma panela, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe por

aproximadamente 5 minutos. Cubra o bolo ainda quente. Decore cada pedaço com uma rodela da banana da calda e canela em pó.

Link de acesso a receita:

<https://mesabrasil.sescsp.org.br/cozinhar/receitas/bolo-de-casca-de-banana.aspx>

Suco de casca de abacaxi

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

5 copos de cascas de abacaxi

água fervente (aproximadamente 4 litros de água para cada quilo de cascas)

açúcar refinado (1 xícara de açúcar para cada litro de água)

Modo de preparo:

Junte as cascas do abacaxi higienizadas e picadas, o açúcar e derrama-se a água fervendo em cima;

Abafe e deixe ferver e depois macere na geladeira;

Coe e tome gelado.

Link de acesso a receita:

<https://mesabrasil.sescsp.org.br/cozinhar/receitas/refresco-de-cascas-de-abacaxi.aspx>

Paçoca doce

Ingredientes:

1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas juntas

1/2 copo de farinha de mandioca

1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado

1/2 copo de açúcar

1 pitada de sal

1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer)

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilhame fechado.

OBS.: As paçocas doces acrescidas de água ou leite podem ser levadas ao fogo e transformar-se em deliciosos e nutritivos mingaus.

Link de acesso a receita:

https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf

ANEXO 3 – Dinâmica “caixa registradora”

Tomada de Decisão, Busca de Consenso e Decisão Grupal, Percepção de Falhas nos pré-julgamentos.

OBJETIVOS:

1. Demonstrar como a busca do consenso melhora a decisão.
2. Explorar o impacto que as suposições têm sobre a decisão.

PARTICIPANTES: até 15 pessoas

TAMANHO DOS SUBGRUPOS: 5 membros cada; sendo possível orientar vários subgrupos, simultaneamente.

TEMPO: de 1h a 1h30 (varia de acordo com a quantidade de participantes).

MATERIAL:

- Uma cópia da história da “Máquina Registradora” para cada membro participante e uma para cada grupo.
- Lápis ou caneta.
- Gabarito das repostas corretas.

DESCRIÇÃO: O(a) acadêmico (a) explica ao grupo que fará uma dinâmica para exercitar as habilidades de trabalho em grupo e consenso.

DESENVOLVIMENTO:

1. O(a) acadêmico (a) distribui uma cópia da história “Máquina Registradora” para cada membro. Explicar que terão 10 minutos para ler a história e assinalar para cada uma das afirmações se é verdadeira falsa ou desconhecida.
2. A seguir, serão formados subgrupos de cinco membros aproximadamente. Cada subgrupo recebe uma nova cópia da história da “Máquina Registradora”, para um trabalho de consenso de grupo. O tempo para preenchimento das declarações é de 12 a 15 minutos.

3. Colher as respostas de cada grupo, anotando na lousa e comparar as respostas de cada grupo.

4. A seguir, anunciar as respostas corretas.

DISCUSSÃO:

Juntar o grupo e em painel, analisar:

- Como foi viver essa experiência?
- O porquê e quais fatores contribuíram para as respostas.
- O que motivou cada um em separado a dar determinada resposta.
- Houve mudança nas respostas individuais no momento da discussão em grupo?
- O que podemos concluir com esse exercício?
- Como pudemos tirar tantas conclusões sem apurar os reais acontecimentos? Haja vista que a maior parte das afirmações são desconhecidas.

CONCLUSÕES:

- As suposições podem fazer com que tomemos decisões erradas. Muitas vezes não conhecemos os fatos e pré-julgamos. Podemos fazer um comparativo com a primeira impressão que temos de alguém. Será que podemos julgar sem conhecer. Isso se aplica a tudo.
- Nossos valores tendem a influenciar nossas decisões – Julgamento.
- Muitas vezes não temos todos os elementos para julgar, ou por que não prestamos atenção ou não temos conhecimento de todos os fatos, ou ainda existe um fator tendencioso que não percebemos.
- Com a ajuda de outros, através de uma conversa, discussão ou busca de consenso podemos tomar melhores decisões e termos uma visão mais ampla dos fatos reais, já que podemos colher mais informações e impressões.

GABARITO

“A História da “Máquina Registradora”

Apenas a quarta e a sexta afirmação são verdadeiras. As demais são falsas premissas ou indefinidas.

- 1- Desconhecida. Foi um negociante que acendeu as luzes da loja, mas não há menção se este negociante é o proprietário da loja. Pode ser um funcionário.
- 2- Desconhecida. Não se sabe se houve um roubo, portanto não se pode dizer se houve um ladrão.
- 3- Falsa. Na estória está claro: : “quando surge um homem pedindo dinheiro“.
- 4- Verdadeira. O texto diz: “ O proprietário abre uma máquina registradora”.
- 5- Desconhecida. O texto não define quem tirou o dinheiro da máquina registradora, nem mesmo se era dinheiro, apenas diz: o conteúdo foi retirado.
- 6- Verdadeira. Alguém (o proprietário) abriu a máquina registradora.
- 7- Desconhecida. Não há como saber se houve um roubo, nem que o homem fugiu. Só sabemos que ele correu.
- 8- Desconhecida. Não se sabe se havia dinheiro na máquina registradora.
- 9- Desconhecida. Não se sabe se o homem era ladrão ou não.
- 10- Desconhecida. Não se sabe se o negociante é também o proprietário.
- 11- Desconhecida. Não se sabe se havia dinheiro na máquina registradora.

“A História da “Máquina Registradora”

Um negociante acaba de acender as luzes de uma loja de calçados, quando surge um homem pedindo dinheiro. O proprietário abre uma máquina registradora. O conteúdo da máquina registradora é retirado e o homem corre. Um membro da polícia é imediatamente avisado.

Declaração acerca da história: Verdadeiro – Falso – Desconhecido

1. Um homem apareceu assim que o proprietário acendeu as luzes de sua loja de calçados V F ?
2. O ladrão foi um homem V F ?
3. O homem não pediu dinheiro V F ?
4. O homem que abriu a máquina registradora era o proprietário V F ?
5. O proprietário da loja de calçados retirou o conteúdo da máquina registradora e fugiu V F ?
6. Alguém abriu uma máquina registradora..... V F ?

7. Depois que o homem que pediu o dinheiro apanhou o conteúdo da máquina registradora, fugiu.V F ?
8. Embora houvesse dinheiro na máquina registradora, a história não diz a quantidade..... V F ?
9. O ladrão pediu dinheiro ao proprietário V F ?
10. A história registra uma série de acontecimentos que envolveu três pessoas: o proprietário, um homem que pediu dinheiro e um membro da polícia V F ?
11. Os seguintes acontecimentos da história são verdadeiros: alguém pediu dinheiro – uma máquina registradora foi aberta – seu dinheiro foi retirado V F?

APENDICE 4 – Roda de conversa sobre pirâmide dos alimentos



Roteiro de tópicos: Roda de conversa sobre pirâmide dos alimentos

Alimentação saudável

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

Princípios da alimentação saudável

Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

A pirâmide dos alimentos

Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, foi criada a Pirâmide dos Alimentos. A pirâmide mostra o que devemos comer no dia-a-dia. É um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para a nossa saúde e bem-estar. A pirâmide original foi baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de indivíduos adultos.

Os grupos de alimentos da pirâmide

Na pirâmide, os alimentos estão divididos em seis grupos básicos. O número de porções de cada grupo que devemos consumir diariamente está recomendado na Pirâmide de Alimentos. Confira: Grupo dos pães, cereais, massas e vegetais C: Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade. O ideal é consumir cerca de 6 a 11 porções por dia. Grupo dos vegetais e grupo das frutas: Esses dois grupos apresentam funções semelhantes. Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes pois fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Devemos comer de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias. Grupo do leite e derivados: São importantes fontes de cálcio. Devemos consumir cerca de 2 a 3 porções diárias. Grupo das carnes, feijões, ovos e nozes: O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3. Grupo dos açúcares e gorduras: Este grupo fica na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, pois é composto pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade. Não existe indicação do número de porções para este grupo, mas a recomendação de consumo moderado.

O tamanho das porções da pirâmide

A quantidade de alimento de uma porção varia de alimento para alimento. Veja a seguir: Pães, cereais e massas 1 fatia de pão ou 1/2 pão francês; 1/2 xícara de cereal ou massa cozidos; 1 pedaço grande de vegetal C; 5 a 6 biscoitos salgados Vegetais 1 xícara de vegetais folhosos crus; 1/2 xícara dos demais vegetais cozidos ou crus e picados Frutas 1 fruta ou fatia média; 1/2 xícara de fruta picada ou cozida; 1/2 de xícara de suco de frutas. Leite e derivados 1 xícara de leite ou iogurte ou 2 fatias de queijo. Carnes, leguminosas, ovos e nozes 2 a 3 colheres de carne moída; 1 fatia pequena de carne; 1 coxa de frango; 1 filé de peixe pequeno; 1/2 xícara de feijões; 1 ovo; 1/3 xícara de nozes etc

Outras recomendações

→ Variar não apenas o tipo de frutas e verduras, mas também as cores (presença de diferentes tipos de micronutrientes). → Comer moderadamente alimentos gordurosos, frituras, doces e sal. → Evitar bebida alcoólica. → A água é essencial na nossa alimentação, mas não é um alimento. Por isso, não está incluída nos grupos da Pirâmide de Alimentos. Mas é claro que seu consumo é bastante recomendado. O ideal é beber no mínimo 8 copos cheios de água por dia.

Número de porções da pirâmide

Como foi visto, a pirâmide apresenta uma faixa de porções, de 3 a 5 porções diárias, por exemplo. As menores (3 porções diárias, conforme o exemplo) baseiam-se nas necessidades energéticas de mulheres que não praticam atividade física. As porções maiores (5 porções diárias, conforme o exemplo) baseiam-se nas necessidades energéticas de homens que praticam atividade física. Sendo assim, a pirâmide abrange grande parte da população, considerando sexo, atividade física etc.

Importância dos alimentos na pirâmide

É importante salientar que a posição dos alimentos na pirâmide não se dá por importância e sim por necessidade e quantidade. Assim, o grupo dos pães, por exemplo, não é mais importante que o dos vegetais. Apenas deve ser consumido em maior quantidade para suprir as necessidades do organismo. Cada grupo apresenta um nutriente principal, de modo que as necessidades variam (o organismo precisa de maior quantidade de carboidratos que de vitaminas e minerais e por isso os alimentos do grupo dos pães devem ser consumidos em maiores quantidades e assim por diante).

Pirâmide dos Alimentos para a diferentes idades

A Pirâmide dos Alimentos original foi feita com base nas recomendações para pessoas adultas, ou seja, para indivíduos de 20 a 70 anos de idade. Mais tarde, a pirâmide foi sendo adaptada para as necessidades de crianças (2 a 10 anos), adolescentes (10 a 19 anos) e idosos (maiores de 70 anos). Os grupos de alimentos são iguais em todas as pirâmides, independentemente da idade. Os princípios de variedade, moderação e equilíbrio também são iguais em todas elas. O que varia é o número de porções e, conseqüentemente, as necessidades energéticas e nutritivas indicadas para cada idade. Assim, as recomendações gerais para os adultos servem para todas as outras idades, sendo apenas adaptadas para cada período da vida. O nutricionista é o profissional responsável pela orientação a respeito de alimentação saudável e para ter informações mais específicas sobre o seu caso, você pode procurá-lo no serviço de saúde mais próximo de sua casa.

Link de acesso do original:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf

ANEXO 5 - Dinâmica “Escravos de Jó”

Esta dinâmica vem de uma brincadeira popular do mesmo nome, mas que nessa atividade tem o objetivo de “quebra gelo” podendo ser observado a atenção e concentração dos participantes.

Em círculo, cada participante fica com um toquinho (ou qualquer objeto rígido, como uma caneta). Primeiro o Coordenador deve ter certeza de que todos sabem a letra da música que deve ser:

*Os escravos de jó jogavam cachangá; os escravos de jó jogavam cachangá;
Tira, põe, deixa o zé pereira ficar; Guerreiros com guerreiros fazem zigue, zigue zá
(Refrão que repete duas vezes)*

1º Exemplo: Os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita); os escravos de jó jogavam cachangá (passando seu toquinho para o outro da direita);

Tira (LEVANTA O TOQUINHO), põe (pé na sua frente na mesa), deixa o zé pereira ficar (aponta para o toquinho na frente e balança o dedo);

Guerreiros com guerreiros fazem zigue (passando seu toquinho para o outro da direita), zigue (volta seu toquinho da direita para o colega da esquerda), zá (volta seu toquinho para o outro da direita) (Refrão que repete duas vezes).

2º Exemplo: Faz a mesma sequência acima só para a esquerda

3º Exemplo: Faz a mesma sequência acima sem cantar em voz alta, mas canta-se em memória.

4º Exemplo: Faz a mesma sequência acima em pé executando com um pé.

5º Exemplo: Faz a mesma sequência acima com 2 toquinhos, um para cada lado.

ANEXO 6 – Mitos e verdades sobre alimentação e nutrição

Ter uma alimentação rica em fibras auxilia no emagrecimento?

Verdade: Uma alimentação rica em fibras pode prevenir ou auxiliar em tratamentos para a perda de peso. Alimentos ricos em fibras estimulam a mastigação, que exerce um efeito direto sobre o hipotálamo, produzindo sensação de saciedade, o que diminui a ingestão de outros alimentos. As fibras também auxiliam no funcionamento intestinal e podem interferir no tempo de absorção de nutrientes, especialmente gorduras e açúcares.

Manga com leite faz mal?

Mito: Esta questão é histórica: na época da escravidão os senhores de engenho, preocupados em diminuir o consumo de leite por parte dos escravos (quanto menor o consumo maior a sobra para comercialização) e conhecedores da grande quantidade de manga que os escravos consumiam devido à fartura dessa fruta, diziam que comer manga e tomar leite poderia até causar a morte. Este foi um artifício utilizado para diminuir o consumo de leite pelos escravos.

Comer abacaxi após as refeições ajuda a emagrecer?

Mito: O abacaxi auxilia no processo digestivo devido à presença da enzima bromelina, mas não auxilia no processo de emagrecimento.

Suco de beterraba acaba com a anemia?

Mito: Uma xícara de beterraba ralada possui apenas 0,8mg de ferro não hemínico (precisa sofrer ativação no organismo para ser aproveitado). Já um bife pequeno tem, em média, 7,5mg de ferro e um bife de fígado tem em média 8,5mg de ferro. Lembrando que o ferro presente nos alimentos de origem animal é mais facilmente aproveitado pelo organismo.

Optar por pão integral ao invés de pão branco ajuda a emagrecer?

Mito: Se for escolher entre o pão integral ou o branco, prefira o integral. Na verdade, ambos têm a mesma quantidade de calorias, ao contrário do que muitos acreditam,

mas a vantagem é que o integral apresenta mais fibras e micronutrientes. As fibras contribuem para a saciedade e melhoram o funcionamento do intestino.

O ovo aumenta o colesterol?

Mito: O ovo, por conter em sua gema aproximadamente 213mg de colesterol, foi considerado um vilão da dieta e sua recomendação foi limitada durante muito tempo. Hoje, muitos estudos demonstram uma relação inversa entre o consumo de ovo e aumento de colesterol e ainda enfatizam os benefícios que podem trazer à saúde, entre eles memória, capacidade cognitiva e formação de novos neurônios. Estudos científicos comprovam que as doenças cardiovasculares estão mais relacionadas com as complicações hereditárias e maus hábitos alimentares, como ingerir gorduras saturadas, principalmente as trans, do que com os níveis de colesterol dos ovos.

Praticar exercícios em jejum emagrece?

Mito: A queima de calorias depende dos estoques de carboidratos do organismo, que diminuem quando ficamos em jejum. Assim, exercícios em jejum causam diminuição da massa muscular e não de gordura, além do risco de hipoglicemia e hipotensão durante o exercício. Nunca pratique nenhum exercício físico em jejum ou em intervalo maior do que 4 horas entre a última refeição. Um pequeno lanche pode ser um copo de suco acompanhado de duas bolachas de água. Porém, se houver tempo suficiente para a digestão, faça sua alimentação normalmente.

Vinho tinto faz bem ao coração e o vinho branco não?

Verdade: A diferença entre o vinho tinto e o vinho branco é que o tinto é preparado com a casca da uva e o branco não. Os compostos fenólicos são substâncias antioxidantes presentes na casca, por essa razão, somente os vinhos tintos são ricos nesses compostos e, conseqüentemente, fazem bem ao coração. Os antioxidantes presentes na uva têm o papel de melhorar a função endotelial, induzir a dilatação das artérias e inibir a oxidação do colesterol LDL (lipoproteína de baixa densidade). Vinhos tintos e brancos também diferem pelo conteúdo de antocianinas - moléculas responsáveis pela pigmentação - e, portanto, ausentes em uvas

brancas. Há evidências de que os fenólicos encontrados em uvas e vinhos tintos podem inibir a oxidação in vitro da LDL, assim como é possível seu uso na prevenção de aterosclerose. É importante salientar que, apesar do vinho tinto ser recomendado para prevenção de doenças cardiovasculares, seu consumo deve ser moderado e feito sob a supervisão e orientação de nutricionista ou médico.

O chocolate pode causar espinhas?

Mito: O chocolate não causa acne. O que pode ocasionar a acne é o aumento na produção de sebo causado pela elevação de hormônios sexuais, principalmente na adolescência. O aumento desses hormônios pode estar ligado a questões emocionais. Muitas vezes acaba-se consumindo uma grande quantidade de chocolate, para tentar amenizar um estado de ansiedade ou de tensão. Além do mais, pesquisas comprovam que o chocolate amargo é rico em flavonoides, que podem auxiliar no combate ao envelhecimento da célula.

Muito café causa gastrite?

Mito: Não há evidência de que o consumo moderado de café, por indivíduos saudáveis, seja prejudicial. Existem, no entanto, alguns subgrupos da população que são mais sensíveis aos efeitos da cafeína e, nestes casos, o consumo do café deve ser evitado. A azia é o sintoma gastrointestinal mais referenciado após a ingestão de café. Acredita-se que tal efeito poderá ter como base uma irritação direta da mucosa esofágica. Alguns estudos mostram que, comparativamente com a ingestão de água, o café provoca um aumento do refluxo gastroesofágico, estimulando também a secreção ácida estomacal. Não foi demonstrada qualquer associação entre o consumo de café e o desenvolvimento de úlcera péptica, mas verificou-se que pacientes com úlcera duodenal alteraram os seus hábitos de consumo de café devido à ocorrência de sensação de desconforto gástrico. No entanto, linhas de investigação recentes apontam para um efeito benéfico do café relativamente ao desenvolvimento de determinadas doenças, entre elas diabetes tipo II, asma, cirrose alcoólica, Doença de Parkinson e Alzheimer. O consumo moderado de cafeína para um adulto é cerca de 300mg por dia.

Comer antes de deitar engorda?

Mito: O ganho de peso não se dá com o ato de comer antes de dormir, mas sim com a quantidade de calorias ingeridas durante o dia. E ir para a cama com fome por ter ingerido poucas calorias durante o dia aumenta o tempo em que o corpo ficará em jejum e desacelera o metabolismo, evitando a perda de peso.

A soja tem menos calorias que a carne bovina?

Mito: Cada 100 g de soja fornece 300 Kcal, enquanto a carne bovina fornece 179 Kcal. A soja tem 69% do seu valor calórico composto por proteínas e 27% por carboidrato, enquanto a carne bovina tem 52% de proteínas, sendo o restante gordura.

Referência: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/mitos-verdades-em-nutricao>

ANEXO 7 - Dinâmica das características e manias

Características e manias

A dinâmica “características e manias” tem por objetivo fazer com que as pessoas conheçam umas às outras de maneira pessoal, promovendo o bom relacionamento por meio da identificação de traços de personalidades, preferências e assuntos.

Material: folhas e canetas

Procedimento: cada integrante da equipe deve escrever, sem que os outros vejam, duas características e duas manias que acredita ter. O condutor da dinâmica deve, então, recolher e redistribuir os papéis. Cada participante deverá fazer uma mímica das características descritas, enquanto o grupo tenta adivinhar quem é o dono do papel. Após todos concluírem suas apresentações, cada um deve esclarecer por que escolheu escrever aqueles pontos sobre si, fazendo com que seus colegas o conheçam de maneira mais profunda.