

UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO
Liga Universitária de Nutrição e Alimentação

**ANAIS DO XI SIMPÓSIO DA LIGA UNIVERSITÁRIA DE NUTRIÇÃO
E ALIMENTAÇÃO**

Uberaba,
2026.

**Catálogo na fonte: Biblioteca da Universidade Federal do
Triângulo Mineiro**

S621a	<p>Simposio da Liga Universitária de Nutrição e Alimentação (LUNA) (11.: 2026: Uberaba, MG) Anais do XI Simposio da Liga Universitária de Nutrição e Alimentação / Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Liga Universitária de Nutrição e Alimentação. -- Uberaba, MG: UFTM, 2026. 25 p.</p> <p>Evento ocorrido em Uberaba, MG, no dia 8 de abril de 2026</p> <p>1. Nutrição - Uberaba (MG) - Congressos. I. Liga Universitária de Nutrição e Alimentação. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.</p>
	CDU 613.2(063)



COMISSÃO CIENTÍFICA E ORGANIZADORA

Ana Júlia Marques Souza

Barbara Victoria Almeida e Silva

Chayane Damaceno Silva

Clarice Lopes Lima

Isabela Cristina Brito de Freitas

João Victor Milanezi

Julia Elba de Souza Ferreira

Júlia Chagas Câmara

Larissa Mariana Gonçalves Moreira dos Santos

Luan Pablo dos Reis Lisboa

Manoela Pinhata Pacca

Manuela Cojima Breda Lopes

Manuella Venâncio Morato Canovas

Marcella Oliveira Reis

Marina Hellen de Souza Borges

Maria Clara Conti Spindola

Thamires dos Santos Menezes

Vanessa Silva Marques

SUMÁRIO

Relato de experiência: projeto de educação alimentar e nutricional com alunos de uma creche comunitária	4
Relato de experiência sobre a Oficina de Alimentação Saudável no curso de primavera: Promovendo o Envelhecimento Ativo	6
Educação Alimentar e Nutricional para Trabalhadores Noturnos	7
Impacto das políticas públicas de segurança alimentar na redução da desnutrição infantil: revisão integrativa	8
Relato de experiência da aplicação da Avaliação Subjetiva Global (ASG) durante aula prática da disciplina de Fisiopatologia das Doenças Nutricionais do Curso de Nutrição	9
Relato de experiência: a prática além da teoria nas visitas ambulatoriais	12
Vivência acadêmica em ambulatório de nutrição: relato de experiência	14
Nutrição para reabilitação de atletas lesionados um comparativo de investigações científicas	15
Relato de experiência de educação alimentar e nutricional com crianças	17
Relato de experiência: enoturismo à vinícola Arpuro	20
Relato de experiência da aula prática da Luna, “Luna natalina”	21
Relato de experiência da aula prática da Luna, “Luna Junina”	23

Relato de experiência: projeto de educação alimentar e nutricional com alunos de uma creche comunitária

Heloisa Bernardes Brasilience (d202310961@uftm.edu.br), Luan Pablo dos Reis Lisboa, Estefânia Maria Soares Pereira.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavras chaves: Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição da Criança, Criança, Creche.

Introdução

As interações no ambiente escolar moldam preferências alimentares infantis que tendem a persistir na vida adulta, consolidando comportamentos alimentares fundamentais para a manutenção da saúde a longo prazo [1]. A inserção da criança no ambiente escolar desloca parte de suas refeições do núcleo familiar para a escola, tornando-a um espaço estratégico para a Promoção da Saúde e da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), especialmente em creches [2][3].

O objetivo do projeto foi implementar estratégias de EAN adaptadas à faixa etária para fortalecer hábitos saudáveis e a autonomia no contexto escolar.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de ações de EAN realizadas entre setembro a dezembro de 2025, em nove encontros com duração de duas horas e meia cada. O público-alvo consistiu em crianças de 3 a 4 anos de uma turma de pré-escola da Creche Espírita Melo de Jesus, em Uberaba-MG.

O projeto iniciou-se com a apresentação da equipe e com um diagnóstico da turma para observação do comportamento infantil, que fundamentaria o planejamento das intervenções seguintes.

As ações pautaram-se em métodos ativos e lúdicos, utilizando recursos como fantasias de super-heróis para abordar a importância da ingestão de água, além de oficinas sensoriais com alimentos in natura reais para identificação via tato e olfato.

Para o desenvolvimento da capacidade crítica, realizou-se a dinâmica do "Semáforo da Alimentação", na qual os alunos classificaram imagens de alimentos entre as categorias de "preferir" (verde) ou "evitar" (vermelho).

Ao final de cada encontro, bilhetes informativos foram enviados nas agendas escolares para integrar o ambiente familiar às práticas de EAN desenvolvidas.

Resultados

O uso de estratégias lúdicas demonstrou eficácia na captação da atenção e no despertar da curiosidade infantil. No encontro sobre hidratação, o uso do personagem Homem-Aranha facilitou a compreensão da importância da ingestão de água. Nas atividades sensoriais, observou-se que as crianças foram capazes de identificar espécies de vegetais através do tato e olfato, promovendo uma relação positiva com alimentos in natura.

Na dinâmica do "Semáforo da Alimentação", a maioria dos alunos demonstrou capacidade crítica ao distinguir alimentos saudáveis de ultraprocessados, evidenciando a fixação dos conceitos.

Além disso, a inclusão de bilhetes aos pais reforçou a importância da continuidade das ações de EAN no ambiente familiar.

Conclusão

O projeto evidenciou a creche como ambiente fértil para a construção de bases nutricionais sólidas. A aplicação de metodologias lúdicas permitiu que conceitos complexos fossem transpostos de forma prazerosa, contribuindo para a autonomia das crianças. Conclui-se que a intervenção fortaleceu a percepção crítica dos alunos e reforçou a necessidade de ações contínuas que integrem escola e família na promoção da saúde a longo prazo.

Referências bibliográficas

1. Piassetzki, C. T. R.; Boff, E. T. O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância [Internet]. Revista Contexto & Educação. 2018;33(106):318 [citado 23 mar 2026]. Disponível em: <https://www.academia.edu/download/75411198/5905.pdf>
2. Prefeitura de Juiz de Fora. Caderno de Creche: Orientações para a organização de serviços de alimentação em creches [Internet]. Juiz de Fora: PJF; 2014 [citado 2026 jan 15]. Disponível em:

https://www.pjf.mg.gov.br/conselhos/comsea/publicacoes/documentos/arquivos/CADERNO_CRECHE.pdf

3. Silva J, Santos M. A importância da educação alimentar e nutricional em escolas de ensino fundamental [Internet]. Editora Licuri; 2023 [citado 2026 jan 15]. Disponível em: <http://editoralicuri.com.br/index.php/ojs/article/view/271>

Relato de experiência sobre a Oficina de Alimentação Saudável no curso de primavera: Promovendo o Envelhecimento Ativo

Maria Clara Basilio Peruchi (d202411158@uftm.edu.br) , Manuela Cojima Breda Lopes, Hellen Soares Ferreira, Giselle Vanessa Moraes.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras-Chave: Nutrição; Envelhecimento saudável; Relato de experiência; Promoção da saúde.

Introdução

O Curso de Primavera é um evento anual destinado aos idosos atendidos pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município de Uberaba-MG. A edição foi organizada por residentes de Fisioterapia do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, que buscaram parcerias interprofissionais para ampliar a abordagem do envelhecimento ativo. Nesse contexto, a Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação foi convidada a desenvolver uma oficina, considerando a relevância da educação alimentar e nutricional na promoção da saúde da população idosa. Objetivou-se relatar a experiência da Liga na condução de uma oficina sobre alimentação saudável durante o Curso de Primavera.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência em extensão, desenvolvido no âmbito do Curso de Primavera. A oficina foi conduzida por discentes da Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação, abordando a classificação dos alimentos in natura, processados e ultraprocessados, além de orientações sobre boas práticas alimentares no cotidiano. Para facilitar a compreensão, foram utilizados materiais educativos previamente elaborados, como banners e pôsteres, favorecendo abordagem visual e interativa.

Resultados

Durante a atividade, os integrantes da Liga participaram ativamente da condução da oficina, promovendo explicações acessíveis, interação e troca de experiências com os idosos. Observou-se elevada participação, com interesse na temática, esclarecimento de dúvidas e compartilhamento de vivências relacionadas à alimentação. A atividade proporcionou ambiente acolhedor, com construção coletiva do conhecimento e estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Conclusão

A experiência da Liga Acadêmica de Nutrição e Alimentação no Curso de Primavera contribuiu para a disseminação de conhecimentos sobre alimentação saudável de forma acessível e interativa, promovendo o envelhecimento ativo. Os achados reforçam a importância de ações de educação alimentar e nutricional na extensão universitária, em consonância com o objetivo proposto.

Educação Alimentar e Nutricional para Trabalhadores Noturnos

Chayane Damaceno Silva (d202310933@uftm.edu.br), Estefania Maria Soares Pereira.
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavras chaves: Educação Alimentar e Nutricional; Trabalhadores Noturnos; Promoção da Saúde; Hábitos Alimentares; Saúde do Trabalhador.

Introdução

Trabalhadores noturnos apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados, consequência de longas jornadas, restrição de tempo para preparo de refeições e alterações no ritmo circadiano, fatores que podem favorecer fadiga, baixa qualidade do sono e risco nutricional. Nesse contexto, ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tornam-se essenciais para promover escolhas alimentares mais equilibradas e adaptadas à rotina desses indivíduos.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido durante uma ação de extensão universitária, realizada em setembro de 2025, com carga horária total de 1 hora e participação de 20 indivíduos, pertencentes ao ciclo da vida adulta, composto por trabalhadores noturnos de um armazém logístico.

A intervenção ocorreu por meio de aula expositiva-dialogada, com uso de slides, abordando conceitos de alimentação balanceada, composição de lanches rápidos e estratégias práticas para melhorar escolhas no ambiente de trabalho, baseado no Guia Alimentar. Ao final da atividade, foi disponibilizado um e-book com receitas simples e acessíveis. Para reforço do conteúdo, aplicou-se um quiz com perguntas básicas sobre o tema; os participantes que acertaram receberam como brinde um sal de ervas produzido pela equipe.

Resultados

Observou-se alta receptividade por parte dos trabalhadores, que demonstraram interesse pelos temas abordados e participação ativa durante a exposição. A aplicação do quiz permitiu avaliar a compreensão do conteúdo apresentado, revelando domínio satisfatório dos conceitos essenciais de alimentação equilibrada, evidenciando um percentual de acerto de aproximadamente 90% entre os participantes. A oferta do e-book facilitou a continuidade do aprendizado após a intervenção, e o brinde funcionou como estímulo à adesão das práticas discutidas. A intervenção ainda favoreceu o estreitamento das relações entre a universidade e os trabalhadores, ampliando a implementação de práticas de promoção da saúde no ambiente de trabalho

Conclusão

A intervenção de EAN mostrou-se eficaz para ampliar o conhecimento de trabalhadores noturnos sobre hábitos alimentares saudáveis e fornecer ferramentas práticas para melhoria do padrão alimentar. O uso de métodos participativos, como aula dialogada e quiz, associado à entrega de materiais educativos, contribuiu para maior engajamento e fixação do conteúdo. Os resultados reforçam a importância de ações extensionistas como estratégias promotoras de saúde e de formação profissional.

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Impacto das políticas públicas de segurança alimentar na redução da desnutrição infantil: revisão integrativa

Marcella Oliveira Reis (d202220600@uftm.edu.br), Lucas Daniel Sanches.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras-chave: Segurança alimentar; Desnutrição infantil; Políticas públicas; Revisão integrativa; Bolsa Família.

Introdução

A desnutrição infantil permanece como relevante problema de saúde pública no Brasil, apesar de avanços históricos associados à implementação de políticas de segurança alimentar e nutricional. No contexto pós-pandemia, observa-se recrudescimento da insegurança alimentar, afetando especialmente populações vulneráveis. Programas como Bolsa Família, Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) têm sido apontados como estratégias centrais no enfrentamento desse cenário. Objetivo: Analisar o impacto das políticas públicas de segurança alimentar na redução da desnutrição infantil no Brasil.

Metodologia

Realizou-se revisão integrativa da literatura, conforme Souza, Silva e Carvalho (2010), com buscas nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar. Foram utilizados descritores DeCS/MeSH relacionados a “segurança alimentar”, “desnutrição infantil”, “políticas públicas” e “Brasil”, considerando publicações entre 2020 e 2026. Incluíram-se estudos nacionais empíricos ou qualitativos que analisaram impactos nutricionais de políticas públicas em crianças menores de cinco anos. Excluíram-se duplicatas, estudos internacionais e aqueles não pertinentes ao tema. Foram selecionados 12 estudos para análise temática. Por se tratar de revisão de literatura, dispensou-se aprovação por Comitê de Ética, conforme Resolução CNS nº 510/2016.

Resultados

A análise dos estudos evidencia que as políticas públicas de segurança alimentar e nutricional exercem papel relevante na redução da desnutrição infantil, ainda que com efeitos

heterogêneos entre contextos regionais. O Bolsa Família mostrou associação consistente com a melhoria das condições socioeconômicas e redução de desfechos relacionados à subnutrição, sobretudo em populações em extrema vulnerabilidade. O PNAE destacou-se como estratégia de garantia de acesso regular à alimentação adequada, contribuindo para a qualidade da dieta e para a segurança alimentar no ambiente escolar. Já o PAA apresentou impactos indiretos ao fortalecer a agricultura familiar e ampliar a disponibilidade de alimentos in natura, favorecendo a diversidade alimentar. Entretanto, os estudos também apontam limitações estruturais, como desigualdades territoriais na implementação, baixa adesão ao SISAN, fragilidades na gestão local e descontinuidade de financiamento, fatores que restringem o alcance e a sustentabilidade dos efeitos observados.

Conclusão

As políticas públicas de segurança alimentar e nutricional apresentam efeitos consistentes na redução da desnutrição infantil no Brasil, contudo sua efetividade depende do fortalecimento da articulação intersetorial, da ampliação do financiamento e do aprimoramento dos mecanismos de gestão e controle social. A continuidade e integração dessas políticas são fundamentais para o enfrentamento sustentável da desnutrição infantil.

Referências Bibliográficas

1. Jaime PC. A redução da desnutrição infantil no Brasil é expressiva e sustentável, mas exige atenção aos novos desafios [Internet]. Rio de Janeiro: DSSBR/ENSP/Fiocruz; 2025 [citado 2026 mar 18]. Disponível em: <https://dssbr.ensp.fiocruz.br/patricia-jaime-analisa-os-avancos-na-reducao-da-desnutricao-infantil-e-os-novos-desafios/>
2. Brasil. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Bolsa Família tem impacto positivo na nutrição de crianças e adolescentes [Internet]. Brasília: MDS; 2025 [citado 2026 mar 18]. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimentosocial/noticias-desenvolvimento-social/bolsa-familia-tem-impacto-positivo-na-nutricao-de-criancas-e-adolescentes>
3. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências no cuidado à saúde. In: Souza MT, Silva MD, Carvalho R, organizadores. Métodos de revisão de literatura na saúde. Jundiaí: Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo; 2010.

4. Revista FT. Desnutrição infantil e políticas públicas: a relação entre programas sociais e o combate à insegurança alimentar. Rev FT. 2009;10(1):1-15.

5. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. A política de segurança alimentar e nutricional no Brasil entre 2015 e 2019: uma revisão integrativa. Saúde Soc. 2023;32(4):eXXXX.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sssoc/a/SWhT9xcsKCYFgsK6zQQgMqx/>

Relato de experiência da aplicação da Avaliação Subjetiva Global (ASG) durante aula prática da disciplina de Fisiopatologia das Doenças Nutricionais do Curso de Nutrição

Clarice Lopes Lima (d202220736@uftm.edu.br), Sofia Esteves de Melo Ostapiuk, Vanessa Silva Marques, Flávia Gonçalves Micali.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavras-chave: Avaliação Nutricional; Estado Nutricional; Educação em Saúde; Estudantes de Ciências da Saúde

Introdução

A desnutrição hospitalar apresenta prevalência entre 30% e 50% em pacientes clínicos e cirúrgicos, estando associada ao aumento de complicações, mortalidade, tempo de internação e custos hospitalares, o que reforça a importância da identificação precoce da desnutrição e do risco nutricional¹. Nesse contexto, a identificação precoce do risco nutricional é fundamental no cuidado clínico, especialmente no ambiente hospitalar. A Avaliação Subjetiva Global (ASG) destaca-se como instrumento validado, simples e de baixo custo, por integrar informações da história clínica e do exame físico, incluindo perda de peso, alterações na ingestão alimentar, sintomas gastrointestinais, capacidade funcional e avaliação das reservas corporais^{2,3,4}. No âmbito acadêmico, sua aplicação na disciplina de Fisiopatologia das Doenças Nutricionais favorece a articulação entre teoria e prática, contribuindo para o desenvolvimento do raciocínio clínico e da tomada de decisão. Assim, este trabalho tem como objetivo relatar a experiência da aplicação da ASG em uma aula prática da disciplina, destacando suas contribuições para o processo de formação discente.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva, desenvolvido na disciplina de Fisiopatologia das Doenças Nutricionais, no quinto período do curso de Nutrição, com a participação de aproximadamente 25 estudantes. A aula prática foi realizada no Hospital das Clínicas da UFTM (HC-UFTM). Inicialmente, ocorreu uma abordagem teórica sobre a ASG, seguida de orientações para sua aplicação. Posteriormente, os alunos, organizados em grupos e sob supervisão docente, aplicaram a ASG em pacientes internados, realizando coleta de dados clínicos, histórico alimentar e exame físico, com apoio do instrumento e consulta ao prontuário. Ao final, os casos foram discutidos com cada grupo, com mediação e feedback da docente.

Resultados

A aplicação da ASG na aula prática promoveu o desenvolvimento do raciocínio clínico e ampliou a capacidade de integrar sinais clínicos ao estado nutricional. Inicialmente, observou-se dificuldade na interpretação da perda de peso e na classificação do estado nutricional; contudo, ao longo da atividade, houve evolução na segurança dos estudantes na aplicação do instrumento. Destacaram-se o engajamento e a participação ativa da turma, além de relatos de maior compreensão da aplicabilidade prática do conteúdo teórico.

Conclusão

A aplicação da ASG em aula prática contribuiu para a compreensão da avaliação nutricional em pacientes internados, favorecendo o desenvolvimento de competências clínicas essenciais pelos estudantes de Nutrição, como comunicação com o paciente, postura ética e realização da avaliação nutricional. Dessa forma, reforça-se a relevância das metodologias ativas no ensino da Nutrição, por promoverem a integração entre teoria e prática e contribuírem para a formação clínica do nutricionista.

Referências

1. Waitzberg DL. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 5ª ed. São Paulo: Atheneu; 2017.
2. Mota MA, Andrade LLD, El-Kik RM, D'Ambrosi G. Avaliação Subjetiva Global e Avaliação Subjetiva Global Produzida pelo Paciente em Oncologia: um estudo comparativo. Rev Bras Nutr Clin. 2009;24(3):196-202.

3. Sousa Junior JB, Castro T, Lima L, Batista F. Comparação entre avaliação subjetiva global e o novo diagnóstico nutricional proposto pela ASPEN em pacientes cirúrgicos. BRASPEN J. 2016;31(4):305-10.

4. Schmitt M, Paludo J, Marcadenti A. Comparação de dois métodos de avaliação subjetiva global em pacientes oncológicos. Rev Bras Nutr Clin. 2015;30(1):15-20.

Relato de experiência: a prática além da teoria nas visitas ambulatoriais

Júlia Chagas Câmara (d202320336@uftm.edu.br), Profa. Dra. Kélin Schwarz (kelin.schwarz@uftm.edu.br).

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras-chaves: nutrição clínica, avaliação nutricional, doenças crônicas não transmissíveis.

Introdução

As visitas ambulatoriais realizadas como ligante da Liga Universitária de Nutrição e Alimentação (LUNA) aproximam o estudante da prática profissional. Segundo o Ministério da Saúde (2022), os ambulatórios do Sistema Único de Saúde (SUS) garantem continuidade do cuidado entre os diferentes níveis de atenção. Nesse contexto, o cuidado nutricional é essencial para promoção de saúde, prevenção e manejo de doenças crônicas, além de contribuir para o desenvolvimento do raciocínio clínico e de habilidades profissionais. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo relatar a experiência de vivência ambulatorial e sua contribuição para a formação acadêmica.

Métodos

A experiência ocorreu por meio do acompanhamento de residentes e estagiários do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), no ambulatório Maria da Glória. O atendimento seguiu quatro etapas: levantamento do histórico do paciente, coleta de dados, análise da problemática e discussão para definição da conduta. A coleta incluiu avaliação da rotina alimentar, aferição de peso corporal e medidas antropométricas (circunferência de braço e panturrilha), utilizando a balança digital, fita métrica e formulários de registro.

Resultados

A experiência evidenciou que o contexto de vida do paciente influencia diretamente sua alimentação, desde a aquisição até o preparo dos alimentos. Na maioria dos pacientes foram constatadas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), associadas ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados, tabagismo, etilismo e resistência à mudança de hábitos. Portanto, a frase de Carl Jung sintetiza o aprendizado vivido: “Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”. Assim, a integração entre paciente e nutricionista favorece um cuidado especializado.

Conclusão

A vivência ambulatorial permitiu alcançar o objetivo proposto, evidenciando a importância da prática clínica na formação acadêmica em nutrição, ao possibilitar a aplicação do conhecimento teórico em situações reais de cuidado. Além disso, a experiência contribuiu para o desenvolvimento do raciocínio clínico e para a compreensão dos fatores sociais e comportamentais que influenciam a alimentação.

Referências bibliográficas

BRASIL. Atenção Primária e Atenção Especializada: Conheça os níveis de assistência do maior sistema público de saúde do mundo [Internet]. Ministério da Saúde. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/marco/atencao-primaria-e-atencao-especializada-conheca-os-niveis-de-assistencia-do-maior-sistema-publico-de-saude-do-mundo>

Vivência acadêmica em ambulatório de nutrição no atendimento a adultos: relato de experiência na formação clínica

João Victor Milanezi (d202310582@uftm.edu.br) Estefânia Maria Soares Pereira (estefania.pereira@uftm.edu.br)

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavras chaves: Nutrição ambulatorial; Assistência à saúde; Doenças crônicas; Avaliação nutricional.

Introdução

A atuação do nutricionista no contexto ambulatorial é fundamental para a prevenção e manejo de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente em adultos, exigindo abordagem individualizada e baseada em evidências. Nesse contexto, experiências práticas durante a formação acadêmica contribuem para o desenvolvimento do raciocínio clínico e da tomada de decisão. O presente estudo tem como objetivo relatar a vivência acadêmica em atendimentos nutricionais ambulatoriais, destacando sua contribuição para a formação clínica.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado por acadêmico de Nutrição em um ambulatório, durante o período da manhã, ao longo de atividades extensionistas. A vivência consistiu no acompanhamento de atendimentos conduzidos por nutricionista, envolvendo adultos com diferentes condições clínicas. Foram observadas etapas como anamnese alimentar, avaliação do estado nutricional, identificação de hábitos alimentares e definição de condutas dietoterápicas. Após os atendimentos, foram realizadas discussões dos casos clínicos, com foco na análise crítica das condutas adotadas, interpretação de dados clínicos e compreensão do processo de cuidado nutricional.

Resultados

Durante a vivência, observou-se predominância de pacientes com excesso de peso e alterações metabólicas, evidenciando a alta demanda por intervenções nutricionais nesse perfil populacional. Verificou-se que a adesão ao plano alimentar variava conforme fatores comportamentais e socioeconômicos, sendo um dos principais desafios no acompanhamento ambulatorial. A experiência destacou a importância da escuta qualificada, da construção de vínculo profissional-paciente e da educação alimentar como estratégias fundamentais para melhorar a adesão ao tratamento. Além disso, a análise dos casos permitiu compreender a necessidade de individualização das condutas, considerando aspectos clínicos, sociais e culturais.

Conclusão

Conclui-se que a vivência acadêmica em ambulatório contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento do raciocínio clínico, permitindo maior compreensão dos desafios reais da prática profissional, como a adesão ao tratamento e a complexidade dos casos atendidos. A experiência reforça a importância da integração entre teoria e prática na formação do

nutricionista, qualificando a assistência em saúde e preparando o estudante para a atuação clínica.

Referências bibliográficas

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO; 2003. Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

Nutrição na reabilitação de atletas lesionados: análise comparativa de estudos científicos

Maria Eduarda Almeida e Silva (d202411181@uftm.edu.br). Isadora de Sousa Pereira Oliveira. Bárbara Victória Almeida e Silva.

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavra-chave: Nutrição no Esporte; Lesões dos Atletas; Recomendações Nutricionais; Atletas.

Introdução

As lesões esportivas envolvendo ossos, tendões, ligamentos, outros tecidos moles ou a musculatura, trazem consequências para o profissional, qualidade de vida e em alguns casos é necessário afastamento de competições (1).

A nutrição e o bem estar dos atletas têm efeito multidisciplinar. Assim, uma dieta equilibrada é importante na recuperação. Tendo em vista, que o indivíduo necessita de energia, proteínas, ácidos graxos insaturados e nutrientes para regular a resposta inflamatória que contribuem para a cicatrização (2).

Esse trabalho tem como objetivo comparar investigações científicas sobre as recomendações nutricionais na reabilitação e recuperação de atletas após uma lesão.

Métodos

O estudo comparativo analisa dois artigos de forma descritiva e qualitativa publicados em 2020 nos Estados Unidos e Grécia, sobre a recuperação de atletas lesionados. Um dos artigos, apresenta um guia prático com evidências, sobre estratégias nutricionais para favorecer a

recuperação e a reabilitação de lesões em atletas (3). O outro artigo aborda a nutrição de reabilitação para recuperação de atletas, com destaque para o papel dos macronutrientes durante a fase de reabilitação (2).

Ambos os artigos foram escolhidos devido sua semelhança na temática. Como critério de exclusão tivemos estudos que traziam sobre lesões de um membro específico e recomendações de outras áreas da saúde. A análise bibliográfica comparou os objetivos dos artigos, tipo de publicação, público alvo e os achados sobre as principais recomendações nutricionais.

Resultados

Os artigos analisados tem como objetivo abordar melhores práticas para a implementação de estratégias nutricionais em pacientes com lesões esportivas, o outro define a nutrição adequada para atletas, a fim de acelerar seu retorno ao esporte após cirurgia ou lesão. São estudos de revisão e ambos têm como público alvo atletas sem faixa etária pré estabelecida (2,3).

Quanto aos achados nutricionais, ambos trazem como estimativa para a necessidade energética total estimada de 25 a 30 kcal/kg. Tendo a recomendação de proteínas de 1,6 a 2 g/kg/dia, defendendo a ênfase no consumo de Leucina. Sobre os carboidratos, um dos artigos sugere 55% das calorias sendo de carboidratos e o outro incentiva o consumo de um alto valor de carboidratos para evitar degradação de proteínas, reposição de glicogênio, melhora na resposta imune e influenciam na recuperação (2,3).

Os micronutrientes têm ênfase no consumo de vitamina D e K em quantidades adequadas. Um dos estudos incentiva a suplementação de Ômega 3 devido sua eficiência no reparo tecidual, ômega 6 e o uso de creatina, e o outro sugere os benefícios da suplementação de lisina e leucina para atletas lesionados (2,3).

Conclusão

Os artigos apresentam que a nutrição tem um papel fundamental na recuperação de lesões. Mesmo apresentando abordagens diferentes, ambos reforçam que a ingestão adequada de macronutrientes ajuda a reduzir a perda de massa muscular, favorecendo a cicatrização e contribuindo para um retorno seguro à prática esportiva.

Referências bibliográficas

1. Gimigliano F, Resmini G, Moretti A, Aulicino M, Gargiulo F, Gimigliano A, Liguori S, Paoletta M, Iolascon G. Epidemiology of musculoskeletal injuries in adult athletes: a scoping review. *Medicina (Kaunas)*. 2021;57(10):1118. doi:10.3390/medicina57101118.
2. Papadopoulou SK. Rehabilitation nutrition for injury recovery of athletes: the role of macronutrient intake. *Nutrients*. 2020;12(8):2449. doi:10.3390/nu12082449.
3. Tipton KD. Nutritional support for injury recovery and rehabilitation. *J Athl Train*. 2020;55(9):918–930. doi: 10.4085/1062-6050-550-19

Relato de experiência de educação alimentar e nutricional com crianças

Igor Miguel de Sousa Guimarães, Isabela Cristina Brito de Freitas, Estefânia Maria Soares Pereira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional, crianças, nutrição.

Introdução

A alimentação saudável na primeira infância é fundamental para a formação de hábitos que podem se estender por toda a vida. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN (Brasil, 2013) destaca a importância da promoção da saúde e da educação alimentar como estratégias essenciais para a garantia do direito humano à alimentação adequada. No contexto da Educação Infantil, atividades lúdicas têm se mostrado ferramentas eficazes para estimular a autonomia, o interesse e a compreensão das crianças sobre escolhas alimentares saudáveis. Considerando esse cenário, este trabalho teve como objetivo descrever a experiência de desenvolvimento de atividades educativas sobre alimentação saudável em uma creche, com enfoque no aprendizado por meio do brincar, da interação, da participação ativa das crianças e do envolvimento das famílias no processo educativo.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência baseado nas práticas educativas realizadas por acadêmicos do Curso de Nutrição durante atividades desenvolvidas em uma creche comunitária. As ações ocorreram ao longo de encontros semanais, integrando o projeto de Educação Alimentar Nutricional. As atividades foram planejadas previamente,

contemplando: conversas introdutórias, dinâmicas lúdicas, uso de materiais visuais, simulações (como o mercadinho saudável) e atividades de socialização. Bilhetes informativos foram elaborados e entregues às famílias para reforçar os conteúdos trabalhados. As observações feitas durante cada encontro, bem como as avaliações de participação e interação das crianças, serviram de base para a construção deste relato. A avaliação das ações foi realizada de forma qualitativa, por meio da observação sistemática do comportamento, participação, interesse e interação das crianças durante as atividades. Também foram considerados os relatos espontâneos das crianças e o retorno indireto das famílias, a partir das interações mencionadas no ambiente escolar. Esses registros observacionais foram analisados de forma descritiva para verificar se os objetivos propostos foram alcançados.

Resultados

As atividades desenvolvidas permitiram observar o envolvimento ativo das crianças com os temas trabalhados e o fortalecimento do aprendizado por meio de brincadeiras. A simulação do mercadinho saudável possibilitou que as crianças identificassem alimentos naturais, processados e ultraprocessados, compreendessem diferenças entre eles e desenvolvessem autonomia nas escolhas. Durante as rodas de conversa, as crianças compartilharam experiências do ambiente familiar, demonstrando compreensão progressiva sobre alimentos que fazem bem à saúde. As atividades lúdicas também proporcionaram momentos de socialização, cooperação e criatividade, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo e emocional. A entrega de bilhetes às famílias ampliou o impacto das ações, possibilitando que os responsáveis reforçassem, em casa, as práticas aprendidas na creche. Com base na avaliação qualitativa realizada por observação, verificou-se que os objetivos propostos foram atingidos de maneira satisfatória, uma vez que a maioria das crianças demonstrou evolução na compreensão sobre alimentação saudável e maior interesse pelo tema ao longo dos encontros. De modo geral, as ações favoreceram a compreensão da alimentação saudável como parte do cotidiano infantil, evidenciando a importância da educação nutricional desde os primeiros anos de vida.

Conclusão

A experiência desenvolvida na creche contribuiu significativamente para a formação acadêmica, ao permitir vivenciar na prática a educação alimentar e nutricional no contexto da primeira infância. As atividades lúdicas mostraram-se estratégias eficazes para a promoção da saúde, auxiliando na construção de hábitos alimentares mais conscientes e no

desenvolvimento de autonomia. Além disso, o envolvimento das famílias no processo educativo mostrou-se fundamental para ampliar o impacto das ações fortalecendo a continuidade das práticas no ambiente domiciliar. A aproximação com as crianças e suas famílias possibilitou uma visão ampliada da realidade social, reforçando a importância de ações educativas humanizadas, críticas e integradas ao cotidiano. A vivência destaca o potencial das práticas educativas como ferramentas essenciais para o enfrentamento da insegurança alimentar e para a formação de futuros profissionais comprometidos com a promoção da saúde.

Referências bibliográficas

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/>.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília, DF: MDS, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- MORAES, M. M.; FONSECA, A. B. Educação Alimentar e Nutricional na primeira infância: práticas e desafios. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 7, p. 2571–2580, 2021.
- CASTRO, I. R. R. Ações educativas no contexto da alimentação saudável: fundamentos e evidências. *Revista de Nutrição*, v. 28, n. 3, p. 327–337, 2015.
- FREIRE, P. *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996. (frequentemente usado para embasar práticas educativas e EAN)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Healthy eating for young children*. Geneva: WHO, 2020

Relato de experiência: enoturismo à vinícola Arpuro

Rafael Barbosa de Souza (d202311053@uftm.edu.br), Nara Rúbia Rodrigues do Nascimento Silva

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras chaves: Nutrição, Gastronomia, Enogastronomia e Enologia.

Introdução

O enoturismo é caracterizado por visitas turísticas a vinícolas e regiões vitícolas, com o objetivo de conhecer o local e se relacionar com a terra, história, emoções, paisagens e pessoas (1,2). Atrelado ao enoturismo, surge a enogastronomia, que proporciona a degustação de vinhos acompanhados de refeições harmoniosas, o que vai além de sentimentos físicos, visuais e do paladar, uma vez que propicia momentos de descontração e criam sentimentos, memórias, intimidade e bem-estar (3).

É importante compreender que a nutrição não é apenas um ato biológico, mas também engloba fatores sociais e culturais. Dessa forma, reuniões acompanhadas por refeições consideradas “fora da dieta” e harmonizadas com bebidas como vinhos, também fazem parte de uma boa nutrição, que cria memórias, emoções, descontração e socialização, intermediada pela união que um prato de comida e uma taça de bebida promoveram. Diante desse cenário, objetiva-se relatar a visita técnica de estudantes do curso de Nutrição da UFTM na vinícola "ArPuro".

Métodos

O presente resumo é um relato de experiência acerca da visita técnica realizada na vinícola “Arpuro”, situada na rodovia BR-050 em Uberaba-MG. Os discentes do curso de Nutrição da UFTM, da disciplina de Gastronomia aplicada à Nutrição, foram até a vinícola durante o horário designado à disciplina, acompanhados pela professora responsável, onde foram recebidos pelo enólogo da vinícola, Lucas, que conduziu a visita técnica, apresentando e explicando a teoria por trás de cada processo, além de relacionar com aspectos históricos, culturais e ambientais da fazenda.

Fomos instruídos sobre os processos de dupla poda, enxerto das mudas, como são separadas as partes da uva que darão origem a diferentes vinhos, dependendo da intenção de sabor e características, entendemos sobre os períodos e condições por trás da fermentação de cada bebida e como os resultados são afetados pelas condições de fermentação e como funciona o processo de engarrafamento, o que permite maior segurança microbiológica para os clientes.

Ao final do tour, tivemos uma aula sobre os tipos de vinhos, características e elementos destas bebidas fermentadas, o que favoreceu a compreensão por trás da harmonização de vinhos com preparações regionais.

Resultados

A experiência proporcionou aos discentes aprendizados sobre a história da região e sua íntima relação com atividades vitícolas. Adicionalmente, discutimos questões relacionadas à

sustentabilidade, uma vez que os gestores se preocupam com a preservação da vegetação nativa (flora) e fauna, o que impacta diretamente nas condições mais propícias para o cultivo das parreiras.

Conclusão

O turismo à vinícola permitiu aos acadêmicos de nutrição observar a aplicabilidade prática de parte dos conhecimentos teóricos, não apenas de técnicas presentes na produção de vinhos, mas também como a terra conta uma história e como a cultura e a história fazem parte de uma boa nutrição.

Referências bibliográficas

1. Jesus EM. Histórias que conectam: análise estrutural do storytelling aplicado ao enoturismo. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo; 2025.
2. Schenato ET. O perfil do enoturista que visita a vinícola Garbo Enologia Criativa [trabalho de conclusão de curso]. Bento Gonçalves: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul; 2023.
3. Santana NQ, Santos JCV. Enogastronomia e enoturismo: relatos de experiências vividas no estado de Goiás. Revista Territorial. 2024;13(1):208-230.

Relato de experiência da aula prática da Luna, “Luna natalina”

Maria Clara Conti Spindola (d202320521@uftm.edu.br), Lara Machado Galhardo, Laura Rita Souza Correia, Nara Rúbia Rodrigues do Nascimento Silva
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG.

Palavras-chave: Educação em Nutrição; Cultura Alimentar; Ensino Prático.

Introdução

As festas natalinas são importantes manifestações culturais¹, nas quais a alimentação assume papel central, relacionando aspectos simbólicos, afetivos e sociais². Preparações típicas são transmitidas entre gerações e contribuem para a construção da identidade cultural e do sentimento de pertencimento². No ensino em Nutrição, a gastronomia favorece a integração

entre conhecimento técnico e compreensão sociocultural do alimento¹. Esse resumo tem como objetivo relatar a experiência de uma aula prática com temática natalina, evidenciando a relevância da culinária típica como estratégia de aprendizagem.

Métodos

Relato de experiência referente à aula de encerramento da Liga Universitária de Nutrição e Alimentação (LUNA), realizada no Laboratório de Técnica Dietética. Os participantes foram organizados em quatro grupos, cada um responsável pela elaboração de um prato típico natalino, feitos biscoitos de Natal, pinha de brigadeiro com morango, quiche de mussarela e rabanada. As receitas foram previamente selecionadas e executadas no laboratório. Ao final, as preparações foram avaliadas por docentes do curso e convidados, considerando critérios sensoriais, de apresentação e criatividade, que foram posteriormente compartilhados com os participantes.

Resultados

A prática revela que as celebrações natalinas vão além do preparo dos alimentos, evidenciando também afeto e cultura, já que as preparações representam memória, identidade e tradição. O alimento, nessa aula, demonstrou-se não apenas fonte de nutrientes, mas sim, símbolo de elementos sociais e agregadores. O ambiente acolhedor favoreceu a troca de experiências, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades como comunicação e trabalho em equipe. As preparações reforçaram a valorização de receitas tradicionais, visto que a seleção foi realizada com base em sua relevância na cultura natalina. Nesse contexto, a rabanada obteve o terceiro lugar entre as quatro equipes.

Conclusão

Diante desse relato, observa-se que atividades práticas com abordagem cultural contribuem para a formação ao integrar dimensões técnicas, culturais e afetivas dos alimentos. O tema favoreceu o aprendizado de que alimentos são, além de fonte de nutrientes, memórias e sentimentos, que devem ser respeitados e valorizados. Nesse sentido, a atividade também se caracterizou por um ambiente acolhedor e afetivo, honrando tradições no contexto da Nutrição.

Referências bibliográficas

Menezes SSM, Esteves SA, et al. Integração dos alunos usando a cozinha como ferramenta. Anais do Fórum de Inovação Docente em Ensino Superior. 2025;8.

Moura AP. A relevância da alimentação no Natal. 2023;84:130.

Relato de experiência da aula prática da Luna, “Luna Junina”

Manuella Venâncio Morato Canovas (d202110365@uftm.edu.br), Amanda Rios dos Reis, Marina Hellen de Souza Borges, Nara Rubia Rodrigues do Nascimento Silva
Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

Palavras-chaves: Festas juninas; cultura alimentar; alimentos tradicionais.

Introdução

As festas juninas são comemorações culturais marcadas pela participação da comunidade e pela preservação de tradições que envolvem religiosidade, música, dança, vestimentas e culinária. Sua origem está relacionada a antigas celebrações pagãs europeias, nas quais se realizavam festas para celebrar a fertilidade e a fartura das colheitas [1]. Com a expansão do cristianismo, essas comemorações foram incorporadas ao calendário católico, passando a homenagear três santos: Santo Antônio, São João e São Pedro [1,2]. A gastronomia é um dos aspectos mais marcantes do evento. Grande parte das preparações típicas tem como base o milho, a farinha de mandioca e a farinha de goma, combinados com especiarias como canela, cravo e erva-doce, resultando em diversas receitas tradicionais. Dessa interação cultural surgiram pratos característicos como canjica, pamonha e pé de moleque [1]. Nesse contexto, este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de uma aula prática da Liga Universitária de Nutrição e Alimentação (LUNA) com temática das festas juninas.

Métodos

Os integrantes da LUNA foram organizados em quatro grupos, cada um responsável pela elaboração de um prato típico junino. Foram produzidas duas preparações salgadas e duas doces: bolo de milho salgado recheado, caldinho de feijão, canjica cremosa e pé de moça. As receitas foram preparadas durante a aula semanal da liga no Laboratório de Técnica Dietética. Após o preparo, as preparações foram porcionadas e distribuídas para degustação pelos

jurados. Concluída a avaliação, os alunos compartilharam a refeição e o grupo vencedor foi divulgado.

Resultados

A prática “LUNA Junina” mostrou que a temática das festas juninas vai além do contato com os alimentos. Ao manusear os ingredientes tradicionais e preparar receitas típicas, percebe-se a ligação direta desse evento com o ciclo agrícola brasileiro. Além disso, o ambiente leve e colaborativo da aula estimulou conversas e trocas de experiências, fortalecendo os vínculos entre os membros da liga. Esse envolvimento coletivo contribui para o desenvolvimento de habilidades como comunicação, trabalho em equipe e sensibilidade cultural.

Conclusão

A atividade prática “LUNA Junina” evidenciou que o ensino em Nutrição pode dialogar com a cultura e os significados sociais do alimento. Ao explorar ingredientes típicos e suas relações com tradições brasileiras, os participantes reconheceram o alimento para além da função biológica, compreendendo seu valor histórico, cultural e afetivo.

Referências

1. Franca MN, Souza RN. Festa junina, tradição representativa da cultura popular no Brasil. In: Bugnone A, Capasso V, coordenadores. Cultura, arte y sociedad: Argentina y Brasil: siglos XX y XXI. La Plata: EDULP; 2021. Disponível em: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.4754/pm.4754.pdf>
2. Sousa LFO. É xote, baião, milho verde, é São João em Campina: histórias de tradições e modernização da festa junina na última década [monografia]. Campina Grande: Universidade Federal de Campina Grande; 2023.