

PREVENÇÃO NA PANDEMIA PODE SALVAR VIDAS

Thays ohana dos santos romeiro (thaysohanasantos@hotmail.com)

Kamily Fagundes Pussi (kamilyfagundespussi@gmail.com)

Carolina Camila Moreira (CarolineMoreira@ufgd.edu.br)

Ricardo Fernandes (ricardofernandes@ufgd.edu.br)

Herintha Coeto Neitzke Abreu (herinthaabreu@ufgd.edu.br)

O ano de 2020 foi marcado pela Pandemia da COVID-19, onde a ciência teve o seu papel central no controle da pandemia, desse modo muitos avanços na área da saúde foram notórios e o conhecimento em nutrição foi fundamental. Evidências científicas sólidas têm demonstrado que a alimentação com base em alimentos in natura e minimamente processados é primordial para a manutenção do bom estado nutricional, prevenção e recuperação de doenças. O projeto de extensão realizado no Hemocentro de Dourados trata-se de uma iniciativa de trazer à população as orientações nutricionais baseadas no Guia Alimentar Para a População Brasileira, com destaque sobre quais alimentos devem ser priorizados no dia a dia, o impacto do bom estado nutricional na recuperação das enfermidades e quais alimentos são importantes para o bom funcionamento do sistema imunológico. O objetivo do projeto é evidenciar para a população que para manter um bom estado nutricional e contribuir para a recuperação de doenças, como a COVID-19, é necessário fazer melhores escolhas alimentares, priorizando os alimentos in natura e minimamente processados, o que contribui que o sistema imunológico tenha todos os nutrientes necessários para o seu funcionamento adequado. A orientação sobre a alimentação em tempos de pandemia e a prevenção da COVID-19 se deu por meio da entrega de folders junto com uma conversa educativa com cada doador de sangue. Esses folders foram produzidos mediante orientação dos professores vinculados ao projeto por meio de reuniões de alinhamento da escrita informativa contida no folder e debate sobre qual abordagem seria mais efetiva com os doadores de sangue. Até o momento foram abordados 500 indivíduos para entrega dos folders e realizadas orientações sobre o conteúdo contido material. Os resultados foram satisfatórios, os doadores de sangue que participaram da ação de extensão se mostraram abertos a receberem as informações sobre alimentação saudável em tempos de pandemia de COVID-19. Em muitos momentos foi possível ter interação com o doador de sangue, abordando as informações contidas no folder, além de outras orientações nutricionais, como o excesso de calorias, gorduras saturadas, açúcares, sal e aditivos químicos nos alimentos ultraprocessados. Constatou-se que ainda são necessárias mais ações para conscientizar a população sobre como se ter uma alimentação saudável e equilibrada e a sua importância, pois ainda se tem

uma falha sobre esse conhecimento. Diante disso, o Guia Alimentar para a População Brasileira deve continuar sendo trabalhado em ações de educação alimentar e nutricional. Contudo, até o final do projeto de extensão essas informações terão alcançado um número maior de pessoas, dando continuidade no processo de ações educativas sobre saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida das pessoas.