

E-BOOK EDUCATIVO: UMA FERRAMENTA PARA COMBATER A OBESIDADE E PROMOVER A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

AUTORES

Andressa Carneiro Sarhan;
Camila Correa Dornelles;
Sidilene Antonia Mudesto.

EIXO TEMÁTICO

Saúde Nutricional e Metabólica

INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),
Setor VI, São Paulo, Brasil

INTRODUÇÃO

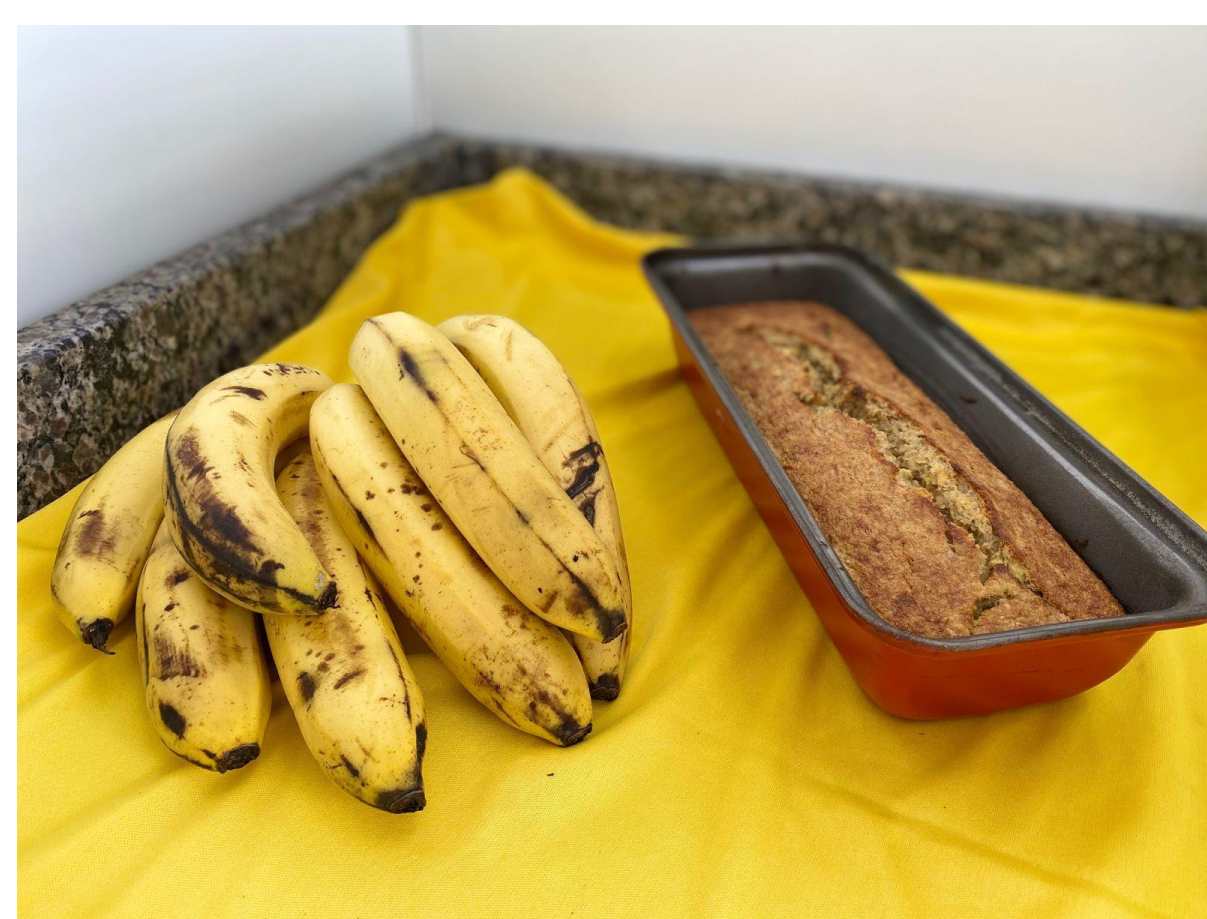
A relação entre insegurança alimentar e obesidade é um desafio significativo na saúde pública. Populações vulneráveis frequentemente enfrentam dificuldades em acessar alimentos nutritivos, o que pode contribuir para o desenvolvimento de condições como a obesidade. Essa conexão complexa destaca a necessidade de abordagens integradas que promovam tanto a segurança alimentar quanto a saúde metabólica adequada.

OBJETIVO

Desenvolver um E-Book prático contendo receitas saudáveis de baixo custo e fácil execução, disseminando o conhecimento científico de forma acessível.

MÉTODO

Foi realizado um estudo descritivo para desenvolver conteúdo informativo. A metodologia começou com reuniões das equipes multidisciplinares do setor VI, composta por especialistas em nutrição, educação física, psicologia e fisioterapia. A fase inicial envolveu uma revisão bibliográfica extensa para assegurar informações atualizadas e baseadas em evidências científicas. Especialistas de cada área elaboraram textos informativos claros e acessíveis. As Nutricionistas estabeleceram critérios específicos para criar receitas sustentáveis, práticas e nutricionalmente equilibradas. Após a criação, as receitas foram revisadas, selecionadas e testadas em uma cozinha experimental, sendo submetidas a sessões de degustação para avaliar sabor, textura e aceitação. Os dados coletados foram analisados e as receitas ajustadas para garantir qualidade e aceitação. O material final foi preparado para publicação, atendendo aos padrões científicos e educacionais estabelecidos.



RESULTADOS

O e-book apresenta um conjunto de receitas sustentáveis e saudáveis, acompanhadas de ilustrações fotográficas. A metodologia empregada garantiu a criação de um recurso educativo eficaz na promoção de uma alimentação saudável e sustentável

CONCLUSÃO

A criação deste e-book representa um passo significativo na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis através de recursos educativos digitais, disseminando o conhecimento científico de forma acessível;

CORPO E MENTE EM EQUILÍBRIO:
Uma abordagem integral à
obesidade

PASSO A PASSO PARA UMA VIDA MAIS
SAUDÁVEL



ANDRESSA CARNEIRO SARHAN
CAMILA CORREA DORNELLES
GUILHERME AUGUSTO IRIA FERREIRA
SIDILENE ANTONIA MUDESTO
MARCIA MARIA HERNANDES DE ABREU DE OLIVEIRA SALGUEIRO