

### **Contribuições da alimentação para uma vida mais saudável**

Lucas Leites Rosa<sup>1</sup>, Amanda Krummenauer Saldanha<sup>1</sup>, Sabrina Chapuis de Andrade<sup>1\*</sup>

\*Orientadora

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Alvorada*.  
Alvorada, RS, Brasil

A alimentação é uma necessidade vital do ser humano. Contudo, se não for realizada com alimentos saudáveis, ou se houver exageros no consumo de alimentos e bebidas nocivos à saúde, a alimentação pode causar doenças e levar até mesmo à morte. Conhecer o perfil da comunidade do *Campus Alvorada* do IFRS para, a partir disso, conscientizá-los sobre a importância da alimentação para uma vida mais saudável. Foi realizada uma pesquisa com o público do IFRS - *Campus Alvorada* (servidores e alunos). Foram realizadas perguntas através de questionários eletrônicos anônimos como as seguintes: “Você se preocupa com sua alimentação? Você tem alguma restrição alimentar? Você costuma ler o rótulo dos alimentos? Você sabe quais nutrientes e substâncias está ingerindo? Resultados: obtivemos um total de 135 pessoas que responderam às perguntas. Apenas 6 pessoas responderam que tem restrições alimentares. Quando questionados se costumam ler o rótulo dos alimentos 46 pessoas responderam que sim. Sobre saber quais nutrientes e substâncias está ingerindo em sua alimentação 92 pessoas disseram que desconhecem esta informação. Dos entrevistados, 70% possui ensino fundamental completo, 30% tem ensino médio completo ou ensino superior. Entre os que responderam nossa pesquisa, 60% referiu não se preocupar com a alimentação. Quando questionados do porquê dessa conduta, referiram que não é muito divulgado informações sobre alimentação, que não possuem conhecimento sobre esta questão. Identifica-se que na comunidade estudada a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis não é uma prática comum entre as pessoas. Com base nas informações geradas por este estudo, entendemos que divulgar conhecimento e informações sobre alimentação e facilitar seu acesso é fundamental para um indivíduo ter uma boa qualidade de vida e cuidar da sua alimentação. Nos propomos, então, a divulgar conhecimentos e informações através de rodas de conversas e de palestras com recursos tecnológicos como o PowerPoint, por exemplo. A partir dessas ações espera-se que suscitem debates e troca de experiências sobre a alimentação e seu papel para a manutenção de nossa saúde.

**Palavras-chave:** Dieta Saudável. Comportamento Alimentar. Qualidade de Vida.

Trabalho executado com recursos do Edital Proen/IFRS nº 04/2016 - Bolsas de Ensino 2017.