



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Alimentação x estresse: orientando professores de escolas públicas de Belém

Maria Isis da Silva Costa. Universidade Federal do Pará (UFPA). mariaaiscosta@yahoo.com.br
 David Américo de Assunção Júnior. Universidade Federal do Pará (UFPA). daviaaj@gmail.com
 Michel Quaresma Rodrigues. Universidade Federal do Pará (UFPA). michel-182@hotmail.com
 Silviane Ribeiro Castilho. Universidade Federal do Pará (UFPA). lhecprojetosilviane@gmail.com
 Réia Sílvia Lemos. Universidade Federal do Pará (UFPA). profa_reia@yahoo.com.br

Introdução: Uma alimentação balanceada pode minimizar os sintomas do estresse. A ingestão adequada de proteínas, vitaminas e minerais mantém o organismo funcionando adequadamente minimizando os sintomas, trazendo bem estar para os indivíduos. A profissão docente é uma das mais suscetíveis às alterações emocionais, devido à extensa carga horária e pelas condições dos ambientes escolares.

Objetivos: Orientar os docentes e técnicos escolares para a redução de situações de stress, por meio da alimentação adequada e da atividade física.

Metodologia ou Descrição da Experiência: Foram feitos levantamentos bibliográficos científicos e em sítios de divulgação científica para elaboração de folder explicativo-ilustrativo, com esclarecimentos quanto à alimentação adequada e as atividades físicas recomendadas, os quais eram distribuídos após palestras temáticas e demonstração de ginástica laboral redutora de stress.

Resultados: Nas palestras as orientações indicavam para os alimentos que se deve consumir para prevenir ou reduzir o desenvolvimento do quadro estressante, buscando melhor qualidade de vida diária e desempenho de suas atividades laborais. O projeto continua em andamento, mas entre os meses de Maio a Setembro realizou-se três palestras com distribuição de folder explicativo nas escolas públicas 'Benjamin Constant' (14/06), para 18 professores de diferentes séries e turnos; 'Humberto de Campos' (25/09), para 11 pessoas, professores e servidores; 'Amália Paungarten' (29/05), para 8 professores e 3 servidores. A interação palestrantes, professores e técnicos foi enriquecedora para todos.

Conclusão ou Hipóteses: Sendo a alimentação uma necessidade biológica, faz-se necessário esclarecer sobre a relação entre a mesma e o estresse, na busca da melhoria da sua saúde de professores e técnicos escolares, fazendo com que estes possam utilizar, conscientemente, estas informações e se tornarem multiplicadores dessas orientações.

Palavras-chave: Alimentação. Stress. Atividade Física.