

378

NUTRIÇÃO E SAÚDE: A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL. *Mayna Yaçanã Borges de Ávila, Divair Doneda, Maurem Ramos (orient.) (UFRGS).*

INTRODUÇÃO: Um grupo operativo constitui-se num conjunto limitado de pessoas, ligadas no tempo, espaço e voltados para uma finalidade comum. Tem indicações terapêuticas, educativas e para pesquisa. O número de integrantes costuma ser de 6 a 12 e o de encontros varia de acordo com os objetivos e a complexidade da temática. São utilizados folders, colagens, textos, etc como facilitadores do processo grupal. **OBJETIVO:** Estruturar um grupo de adultos para discutir a relação entre alimentação e vida saudável. **METODOLOGIA:** Os professores de uma escola pública foram convidados a participar de um grupo sobre alimentação e vida saudável com horário e tempo de duração pré-definido. Os temas geradores foram combinados no 1º encontro e todos os encontros desenvolveram-se através de dinâmicas interativas que oportunizaram a reflexão sobre as práticas alimentares cotidianas. **RESULTADOS:** Participaram do grupo 6 professoras com idade média de 54 anos. Os temas geradores escolhidos foram alimentação saudável e alimentação adequada para diferentes patologias. Durante os encontros, as participantes trouxeram nas suas falas as dificuldades: ‘difícil é realmente ter motivação e aderir a uma alimentação saudável, sem culpas’; ‘fazer dieta exige muito sacrifício, a gente precisa se gostar mais’. O grupo atuou com sensibilidade e potencial criativo. Ao término dos encontros, as participantes referiram que eles contribuíram para melhorar a auto-estima e ampliar os conhecimentos sobre a alimentação adequada para uma vida mais saudável. **CONCLUSÕES:** A fala das participantes demonstrando o empoderamento dos conhecimentos construídos, e os comentários sobre suas experiências nas próprias famílias como agentes de transformação da realidade foram determinantes na demonstração da efetividade do grupo.