

VIVÊNCIA DE UM ACADÊMICO EM SUA ROTINA E ORGANIZAÇÃO DIETÉTICA¹

Joice Lehrbach², Adriana Parahyba³, Karina Ribeiro Rios⁴

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

⁴ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A rotina diária pode sofrer interferência a partir de mudanças na dinâmica do sujeito, como por exemplo o ingresso na vida acadêmica. Alguns hábitos e comportamentos podem ser modificados, incluídos ou excluídos da rotina, sob influência de fatores externos ou internos e dentre eles, inclui-se o comportamento alimentar. O objetivo deste trabalho é descrever a rotina alimentar de um estudante universitário. **Metodologia:** relato de experiência. **Resultados e Discussão:** Dependendo da etapa do ciclo vital, alguns fatores podem interferir de forma mais expressiva que outros nos hábitos e comportamento. O ritmo de vida normalmente corrido, se intensifica ao ingressar na universidade. A graduação exige dedicação diária para uma formação de excelência, fato que não é compatível de forma harmoniosa para estudantes trabalhadores que não residem no município onde o campus está localizado. O tempo diário destinado às atividades laborais, somado ao tempo de deslocamento para ida e retorno ao seu município de origem, interferem na qualidade do tempo de dedicação ao estudo, e na rotina alimentar. Por conta disso, alguns ajustes podem auxiliar a manter uma alimentação mais adequada, o que irá impactar na saúde e qualidade de vida a curto, médio e longo prazo. Um dos pilares da organização da rotina alimentar é o planejamento das refeições. Dispor de alimentos saudáveis, prontos para o consumo, como frutas, vegetais frescos e pré-cozidos, iogurte natural, oleaginosas, assim como preparações caseiras: molhos/ patês, carnes, leguminosas cozidas e congeladas em pequenas porções, possibilitam o reforço dos lanches e contribuem para a redução do consumo de produtos ultraprocessados que são ricos em açúcares, gorduras saturadas e diversos aditivos químicos que são prejudiciais ao organismo humano. A praticidade é um fator de escolha destes alimentos, os quais são fonte rápida de energia, porém são pobres em nutrientes e conferem saciedade por pouco tempo. Escolhas alimentares que priorizem maior densidade nutricional, em detrimento da densidade energética é o que deve ser pautado nas escolhas alimentares saudáveis. Deve-se priorizar o consumo de nutrientes, sendo encontrados nos alimentos in natura ou minimamente processados, e processados de preparo caseiro/ artesanal, pois são eles que fornecem energia e sustento necessário para o bom desempenho da rotina de trabalho e vida acadêmica. Manter adequado nível de hidratação é outro aspecto importante para o bom funcionamento do corpo, auxiliando na percepção de fome e sede (o que pode ser confundido, quando não há ingestão adequada de água). E por fim, aprender a perceber os sinais da fome e saciedade, cansaço e exaustão. **Conclusão:** A consistência em incorporar as pequenas mudanças na rotina, trarão benefícios a longo prazo investindo em sua saúde.

Palavras-chave: Alimentação. Planejamento. Rotina Alimentar. Saúde. Qualidade de Vida.