



foto: arquivo pessoal de Genaina Bibiano Nutricionista Funcional

Utilize o QR Code para acessar o canal do YOUTUBE.



PRODUTO TÉCNICO TECNOLÓGICO:

NUTRIÇÃO ESTÉTICA E QUALIDADE DE VIDA: MÃES CUIDADORAS DE AUTISTAS

Luciana Xavier Portugal
Lucrecia Helena Loureiro
2023



Apresentação

Este canal do YouTube foi desenvolvido como Produto Técnico Tecnológico integrante da Pesquisa de Mestrado realizada no âmbito do Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente - UniFOA. A construção ocorreu entre os meses de junho de 2021 e dezembro de 2022 e contou com a orientação da Professora Doutora Lucrécia Helena Loureiro. Por meio da nutrição e através de um artefato tecnológico(vídeos instrutivos),o objetivo é orientar as mães cuidadoras do autista ao autocuidado diário independente da rotina em que vivem, melhorando assim sua qualidade de vida.



Assista no canal : Vídeos instrutivos com especialistas na área de nutrição

No vídeo 1, a autora Luciana Xavier Portugal, nutricionista e mãe atípica apresenta os demais cinco vídeos

1- Alimentos funcionais no dia a dia.

No vídeo 2, a nutricionista Dr^a Genaina Bibiano Vieira, Especialista em alimentação funcional. Neste vídeo a especialista descreve os alimentos funcionais que se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução de riscos de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras, e melhora na estética corporal.

2 – Nutrição e Saúde Mental.

No vídeo 3, o Dr. Renato Moreira Nunes, Doutor em Biologia Molecular, explica no vídeo instrutivo II ,acerca da nutrição, e como a comida impacta nosso cérebro, cognição, estado emocional; alimentação saudável e qualidade de vida. Uma dieta com a combinação certa de vitaminas minerais; óleos e gorduras saudáveis pode ajudar a melhorar nossas funções cerebrais, os níveis de energia, a memória, além de controlar as emoções.

3 – O Comer Intuitivo

No vídeo 4, a nutricionista Fernanda Toledo Piza, referência em Nutrição Clínica, destaca sobre o comer Intuitivo como uma abordagem que ensina a criar uma relação saudável com a alimentação, o corpo, a mente e as emoções, pois cada um é o especialista e o responsável pelo seu próprio corpo.

4 –Obesidade – mantendo o peso sob controle

No vídeo 5,a Dra. Nathércia Percegoni – nutricionista, doutora em Fisiologia, explica que a mudança do estilo de vida, que compreende reeducação alimentar e atividade física, é a base do tratamento clínico da obesidade. Sem ela, dificilmente se atingirá uma perda de peso necessária para melhorar a saúde e, muito menos, essa perda será duradoura

5 - Distúrbios Hormonais da Mulher

No vídeo 6, a médica e endocrinologista , Romina dos Santos Toledo afirma que, existem fatores que podem desencadear a queda ou o aumento da produção de hormônios, como a puberdade e a gravidez. Esclarece ainda que os hormônios são produzidos pelas glândulas endócrinas e funcionam como mensageiros para o controle do funcionamento do corpo.