

HÁBITOS ALIMENTARES E A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE GASTROINTESTINAL

Izabel Cristina de Freitas Santos¹; Naubert J. Augusto Bragatto Sales¹; Samuel de Jesus Coutinho¹, Thays Cantão Roque Silva ², Mary Zanadrea dos Santos Gambarini Coelho³

¹ Graduandos do curso de Nutrição da Faculdade Multivix de Cariacica.

² Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Multivix Cariacica.

³ Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Multivix Cariacica

RESUMO

O Projeto de Extensão Interdisciplinar, apresenta uma abordagem abrangente sobre a importância da saúde digestiva, destacando os impactos negativos dos maus hábitos alimentares, como o consumo excessivo de alimentos processados, açúcares e álcool. Com base em dados demográficos, o estudo concentra-se em jovens adultos de 20 a 40 anos, pois, representam mais de 50% da População Economicamente Ativa do Brasil. A metodologia combina observação, descrição e intervenção prática em um ambiente de Crossfit, utilizando questionários, para coletar dados sobre os hábitos alimentares do público-alvo e, com base neles, montar e apresentar as palestras. O foco principal recai sobre as doenças gastrointestinais, especialmente a gastrite e a doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), ressaltando as relações diretas com maus hábitos alimentares. Além da palestra educativa e a ação nutricional, promovendo alternativas saudáveis e incentivando a busca por ajuda médica, sempre que necessário, a intervenção inclui o relato, de um dos candidatos ali presente, sobre a sua experiência com gastrite – descoberta, tratamento e pós-tratamento, aliado à uma dinâmica interativa com premiação. O estudo conclui enfatizando a importância da conscientização e promoção de hábitos saudáveis para melhorar a saúde digestiva e a qualidade de vida, destacando a necessidade de intervenções preventivas para reduzir o impacto das doenças gastrointestinais na sociedade.

Palavras-chave: Saúde digestiva, hábitos alimentares, gastrite, refluxo gastroesofágico, promoção da saúde, intervenção nutricional, crossfit, jovens adultos, cuidados preventivos, conscientização pública.