



Instagram como ferramenta de ensino



Presente na rotina de alunos e professores, as redes sociais estão cada vez mais inseridas em nosso cotidiano, modificando as relações pessoais e profissionais. E por que não explorar mais as funcionalidades dessas redes e utilizá-las como ferramenta didática de ensino?

Foi pensando no processo de aprendizagem que alunos dos cursos de Nutrição e Fisioterapia do UNI-RN criaram um perfil no Instagram a fim de divulgarem as atividades realizadas nas aulas de monitoria. O resultado desse feito foi exposto no trabalho "Instagram como ferramenta de ensino e aprendizagem: nova forma de metodologia ativa", realizado pelos graduandos Camila Monteiro, Carla



Camila, Glenda, Agliberto, Ingrid e Carla avaliaram uso do instagram em aulas

Lima, Glenda Fonseca, Ingrid de Souza e Agliberto Lima, sob a orientação do professor Eduardo Farias.

"O Instagram é desenvolvido de forma dinâmica e participativa, por meio de postagens e resumos de explicações dos conteúdos minis-

trados em sala de aula e durante a monitoria, sendo esclarecidas as dúvidas que forem surgindo com o apoio dos monitores que administram o perfil", explicam os autores.

Segundo os alunos, essa metodologia ativa como ferramenta de aprendizagem contribui de forma positiva na vida acadêmica do aluno, se comparada aos métodos tradicionais de ensino, promovendo maior interação e interesse pelos conteúdos ministrados em sala de aula. "O perfil conta com a interação de aproximadamente 1.100 seguidores, em sua maioria estudantes e profissionais da área de saúde, como médicos, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, pesquisadores, entre outros profissionais de áreas distintas", concluem os alunos.

Alimentação como fator condicionante ao crossfit

Caracterizado pelo desempenho de atividades funcionais de alta intensidade, o crossfit é um dos métodos de treinamento que mais crescem no mundo. Mas você sabia que a alimentação é um dos fatores essenciais que condicionam o bom desenvolvimento dessa atividade? Ciente de que a prática de exercícios físicos acarreta um aumento do gasto energético e das necessidades calóricas, a graduanda em Nutrição Virna Ferreira desenvolveu a pesquisa “Avaliação dietética em praticantes de crossfit”, estudo exposto na 18ª edição do Congresso de Iniciação Científica do UNIRN (CONIC).

A pesquisa investiga a ingestão alimentar dos macronutrientes (componentes fundamentais para nosso organismo) e micronutrientes (vitaminas e minerais essenciais ao organismo) em praticantes de crossfit. Para isso, a aluna realizou uma revisão sistemática da literatura referente ao tema, pesquisando por estudos que avaliassem



Virna pesquisou ingestão alimentar de macro e micronutrientes em praticantes de crossfit

a ingestão alimentar e a frequência do consumo dietético em praticantes de crossfit.

A partir da análise da literatura levantada e das pesquisas citadas, a aluna conclui seu trabalho reforçando a importância da ingestão de alimentos saudáveis e avaliando o crossfit como um fator condicionante à qualidade de vida, pois essa atividade exige, para seu melhor rendimento, uma alimentação saudável e equilibrada, o que reflete diretamente no bom rendimento da atividade física e na prevenção de doenças.

Desnutrindo a depressão

Considerada uma doença psíquica, a depressão é tida atualmente como o mal do século, tornando-se uma patologia que afeta em torno de 300 milhões de pessoas em todo o mundo, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A alimentação adequada pode ser um fator imprescindível ao tratamento dessa doença, intensificando-a ou a amenizando. Com base nisso, as alunas Raiane Balbino, Stephany Dantas e Ana Paula Vale, graduandas do curso de Nutrição do UNIRN, realizaram a pesquisa “A alimentação para o enfrentamento da depressão”, cujo objetivo foi investigar como a alimentação funcional pode ajudar no enfrentamento de tal patologia.

O trabalho, sob a orientação da professora Anna Waleska, tem por objetivo explicar como os hábitos alimentares podem auxiliar no tratamento da depressão, bem como contribuir para



Raiane e Stephany pesquisaram sobre alimentação funcional no combate à depressão

seu avanço. “A depressão não está relacionada apenas a comportamentos negativos ou a psicoterapias e tratamentos medicamentosos”, explicam.

“Em meio a outros fatores, a alimentação pode ser um potencializador direto do processo da depressão”, concluem as alunas, que esperam contribuir com mudanças positivas nos hábitos alimentares dos indivíduos.



Trabalhos premiados

PÔSTER

1º - Benefícios e Aplicabilidade de uma Dieta com Baixo Teor em Foodmaps para Pacientes com Síndrome do Intestino Irritável

Autora: Caroline Barbosa Rosa. Orientadora: Anna Waleska Nobre Cunha de Menezes.

2º - Metodologias Ativas de Aprendizagem: uma Experiência Prática na Disciplina de Dietoterapia no Curso de Nutrição.

Autora: Carla Maria Oliveira de Lima. Orientador: Alexandre Coelho Serquiz.

3º - Avaliação dos Efeitos (Bióquímicos, Antropométricos e Dietéticos) da Administração de Eritropoetina em Pacientes Renais em Diálise.

Autora: Larissa Mayana Dias Silva. Orientador: Alexandre Coelho Serquiz.

COMUNICAÇÃO LIVRE

1º - Instagram Como Ferramenta de Ensino Aprendizagem: Nova Forma de Metodologia Ativa.

Autores: Carla Maria Oliveira de Lima, Glenda Mateus Estevão Fonseca, Camila Giovana Monteiro Silva e José Agilberto de Lima Filho. Orientador: Eduardo Henrique Cunha de Farias.

2º - Fatores que Influenciam o Índice Glicêmico dos Alimentos

Autora: Luciana França Matoso Barbalho. Orientador: Alexandre Coelho Serquiz.

3º - Avaliação de Suplementos de Proteínas Isoladas de Vegetais (Soja, Ervilha e Arroz), no Ganho de Peso e no Consumo Alimentar em Ratos Wistar.

Autora: Ingrid Lannay Rodrigues da Silva. Orientador: Alexandre Coelho Serquiz.