



DIVULGAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ÂMBITO DA IMUNIDADE ATRAVÉS DE MATERIAL LÚDICO

JAMILLE DE ARAUJO MATOS; FRANCISCO ACÁCIO ALVES; DANDARA TAINÁ MARTINS
PORTO

INTRODUÇÃO: O sistema imune é formado por um conjunto de órgãos, células e moléculas que atuam em sintonia para a obtenção da homeostasia. Para alcançar o equilíbrio desejado, o sistema imune é constantemente estimulado pela microbiota e pelos alimentos ingeridos. No entanto, o entendimento em relação à função e ao funcionamento do sistema imune não é de fácil compreensão, principalmente, para as pessoas que não são da área acadêmica. Para melhorar esse entendimento é necessário criar alternativas de divulgação científica que estejam fora dos paradigmas científicos. **OBJETIVO:** O presente trabalho tem o objetivo de criar uma e-cartilha de divulgação sobre a fisiologia do sistema imune e sua intrínseca relação com os alimentos ingeridos. **METODOLOGIA:** Para a realização da pesquisa foram selecionados 10 artigos que falassem da importância dos micros e macronutrientes para a manutenção do sistema imune. Para a escrita da e-cartilha, foi necessário a construção de uma introdução, desenvolvimento e conclusão. No caso da introdução, fez-se um breve resumo do tipo de abordagem e da importância da alimentação saudável no âmbito do sistema imune. Logo, no desenvolvimento foram selecionadas 6 vitaminas e 5 minerais sendo elas, respectivamente: A, C, D, E, B6, B9 e ferro (Fe), zinco (Zn), selênio (Se), cobre (Co) e ômega 3 (W3) de biodisponibilidade, deficiências, fontes e a relação com o sistema imune. Equivalentemente, a conclusão, ao final de cada nutriente abordado, propunha-se um resumo em mapa mental. **RESULTADOS:** A e-cartilha baseou-se na metodologia empregada, portanto apresenta capa, editores e colaboradores, sumário, introdução, desenvolvimento contendo tópicos sobre a importância das vitaminas e minerais para o sistema imune. Além disso, apresenta 32 páginas contendo mapas mentais e ilustrações. **CONCLUSÃO:** A confecção de materiais lúdicos tem como finalidade esclarecer de forma direta e clara sobre determinado assunto. Nesse caso a importância da alimentação saudável para o bom funcionamento do sistema imunológico, no qual foi produzido uma e-cartilha, que aborda a importância do consumo de vitaminas e minerais no fortalecimento do sistema imune, evitando assim, doenças oportunistas e infecções.

Palavras-chave: Sistema imunitário, Dieta saudável, Nutriente, Processo saúde-doença, Formato de publicação.