

Nutrição

**Uso da ferramenta de gamificação como estratégia para Educação Alimentar e Nutricional de pacientes com Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) no município de Lavras**

Gabriela Souza de Assis - 7ºmódulo de Nutrição, UFLA.

Luiz Gustavo dos Santos - Mestrando em Nutrição e Saúde, DNU/UFLA.

Camila Maria de Melo - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

**Resumo**

A síndrome da apneia obstrutiva do sono (SAOS) é causada pelo colapso completo (apneia) ou parcial (hipopneia) da faringe repetidamente durante o sono. Esses colapsos repetidos têm diversas consequências, entre elas as principais são: (i) períodos de dessaturação-reoxigenação, (ii) episódios transitórios do aumento de CO<sub>2</sub> no sangue (hipercapnia), (iii) maior esforço respiratório e (iv) pequenos despertares repetidos durante a noite que encerram o evento respiratório (BOREAL. A., L, 2019). Sabe-se que pacientes com SAOS possuem maiores riscos de estarem com sobrepeso e obesidade, e como consequência a esse fato, ficam mais propensos ao desenvolvimento de Síndromes Metabólicas, como por exemplo, diabetes tipo II, hipertensão arterial, dislipidemia, dentre outros. Portanto, esse projeto tem como objetivo avaliar a eficiência da ferramenta de gamificação no processo de Educação Alimentar e Nutricional em pacientes com SAOS, na indução de hábitos alimentares mais saudáveis, que promovam uma melhor qualidade de vida. Para tanto, serão entregues cartilhas que abordarão os 10 passos para alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira, as quais conterão em seu verso estratégias de jogo para garantir que as metas estipuladas nas mesmas sejam realizadas dia-a-dia. Como resultado, esperamos promover uma maior motivação desses pacientes a buscarem uma alimentação saudável. Portanto, sua aderência será avaliada por meio do preenchimento da cartilha bem como da avaliação da modificação na composição corporal avaliada pelo peso, estatura, circunferência do pescoço, circunferência do braço, circunferência da cintura, circunferência do quadril e circunferência da panturrilha.

Palavras-Chave: SAOS, Gamificação, Educação Nutricional.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=ivb4hrK4r-Q>