

CAROTENOIDES E SAÚDE: EXPLORANDO SEUS BENEFÍCIOS ANTIOXIDANTES – PARTE II

Beatriz da Silva Melo¹, Bárbara Rayanne da Silva Teles², Adrielle Rodrigues Costa³, Ronaldo Silva Duarte⁴, Antonia Adeublena de Araújo Monteiro⁵, Yasmim Bento Batista⁶, Laiane Vieira da Silva⁷, Antonia Eliene Duarte⁸, Luiz Marivando Barros⁹

Os carotenoides são corantes naturais que conferem as cores amarela, vermelha e laranja a animais, plantas e microrganismos, e que apresentam benefícios para a saúde humana devido às suas atividades biológicas, atuando como antioxidantes naturais e precursores da vitamina A. Os carotenoides, por atuarem na neutralização de radicais livres, desempenham papel essencial na prevenção de doenças relacionadas ao estresse oxidativo. Dessa forma, o desenvolvimento de abordagens que fortaleçam a promoção da saúde alimentar em ambientes escolares torna-se crucial, considerando que a adolescência é uma fase da vida em que a demanda por nutrientes e proteínas é mais acentuada, e por ser um grupo em que o desenvolvimento da autonomia alimentar ainda está em construção. Sendo assim, este trabalho tem por objetivo analisar o potencial antioxidante e os mecanismos de ação dos carotenoides, bem como desenvolver estratégias educativas voltadas à educação alimentar e nutricional e ao fortalecimento da autonomia alimentar de estudantes do ensino médio. A trilha metodológica seguirá a exploração de materiais didáticos de maneira diversificada, englobando a criação de infográficos, mapas mentais para visualização rápida da informação e o desenvolvimento de cartilhas para distribuição e transmissão de conhecimento acerca dos benefícios dos carotenoides. As aulas práticas serão focadas na identificação de fontes de carotenoides em alimentos comuns, e as palestras incluirão rodas de conversa voltadas à discussão e esclarecimento de dúvidas, visando à maior promoção da alimentação saudável entre alunos da Escola de Ensino Médio em Tempo Integral Figueiredo Correia – Juazeiro do Norte, Ceará. Algumas das atividades focadas na identificação de carotenoides já foram desenvolvidas, como a criação de jogos didáticos e a realização de uma aula prática para a extração de pigmentos vegetais. Portanto, espera-se que as atividades propostas contribuam para o

¹ Escola de Ensino Médio em Tempo Integral Figueiredo Correia, email: sbeatrizdasilva.233@gmail.com

² Universidade Regional do Cariri, email: barbararayanne.teles@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: adrielle.arcg@gmail.com

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: ronaldo.duarte@urca.br

⁵ Universidade Regional do Cariri, email: antonia.monteiro@urca.br

⁶ Universidade Regional do Cariri, email: yasmim.batista@urca.br

⁷ Universidade Regional do Cariri, email: laiane.vieira@urca.br

⁸ Universidade Regional do Cariri, email: duarte105@yahoo.com.br

⁹ Universidade Regional do Cariri, email: marivando.barros@urca.br

fortalecimento do conhecimento sobre o papel dos carotenoides na manutenção da saúde humana.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Autonomia alimentar. Alimentação saudável.