

RESUMO - ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO: NUTRIÇÃO EM SAÚDE COLETIVA

**CONHECENDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:
UMA ESTRATÉGIA PARA FORTALECER A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL EM UMA INSTITUIÇÃO FILANTRÓPICA EM VIÇOSA-MG**

Maria Emanuela Damasceno Vieira Dias (maria.emanuela.dias@ufv.br)

Larissa Rodrigues Barbosa (larissa.r.barbosa@ufv.br)

Thayná Flausino Faria (thayna.faria@ufv.br)

Maria Luiza Silva Abranches (maria.l.abranches@ufv.br)

Thalita Sharon Santiago Estevão Dias (thalita.dias@ufv.br)

Isabela Cristina Da Silva Nascimento (isabela.c.nascimento@ufv.br)

Patrícia Vieira (pafontes@ufv.br)

Introdução: O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento do Ministério da Saúde que orienta sobre práticas alimentares saudáveis, baseado em evidências científicas e aspectos culturais, sociais e econômicos do país. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é essencial para a formação de hábitos saudáveis, e a realização de oficinas baseadas no Guia Alimentar pode ser uma estratégia eficaz para sensibilizar adolescentes e incentivar reflexões críticas sobre suas escolhas alimentares. Objetivo: Relatar a experiência de uma oficina baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira como estratégia de EAN para adolescentes. Métodos: A atividade foi conduzida pelas integrantes do Projeto de Promoção da Saúde e Segurança Alimentar e Nutricional (PROSSAN), com 15 adolescentes atendidos por instituição

filantrópica de um bairro de Viçosa, MG. A oficina iniciou com a introdução do tema e a explicação sobre a relevância do Guia Alimentar. Em seguida, foram apresentados os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável de acordo com o proposto no guia, que incluem a preferência por alimentos in natura, a organização e planejamento das refeições, redução do consumo de ultraprocessados, entre outras orientações. Por fim, foi realizada uma roda de conversa, onde os participantes compartilharam seus hábitos alimentares e refletiram sobre possíveis melhorias, com ajuda da equipe do projeto. Resultados: A oficina despertou grande interesse dos participantes, que demonstraram engajamento ao compartilhar suas experiências e refletir sobre seus hábitos alimentares. Foi identificado um padrão alimentar comum entre adolescentes, caracterizado pelo alto consumo de produtos ultraprocessados, reforçando a necessidade de ações educativas sobre as escolhas alimentares. Além disso, os adolescentes demonstraram maior conscientização sobre a importância de uma alimentação equilibrada e relataram a intenção de modificar hábitos após a participação na oficina. Conclusão: A oficina demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover a EAN entre adolescentes, proporcionando um aprendizado dinâmico. A apresentação do Guia permitiu que os participantes compreendessem a importância da alimentação saudável e refletissem sobre seus hábitos. Os resultados reforçam a importância da EAN para adolescentes, destacando a necessidade de ampliar iniciativas como essa e aprofundar discussões sobre alimentação saudável no ambiente escolar.

Palavras-chave: educação alimentar; guia alimentar; alimentação saudável; hábitos alimentares; promoção de saúde.