



ACÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM ESPAÇO COMUNITÁRIO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Autores/as: Mirela Rodrigues de Oliveira (Universidade Estadual do Ceará; mirelaa.rodrigues@aluno.uece.br); Beatriz Gomes da Silva (Universidade Estadual do Ceará; biazinha.gomes@aluno.uece.br); Tatiana Uchôa Passos (Universidade Estadual do Ceará; tatiana.uchoa@uece.br).

RESUMO EXPANDIDO: Relato de experiência.

Apresentação

A gastronomia social configura-se como uma ferramenta em que a alimentação é compreendida como vetor de transformação e inclusão social, promovendo processos de empoderamento comunitário e individual. No campo da saúde, sua aplicação relaciona-se à promoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que favorece a ampliação da consciência crítica dos indivíduos acerca de suas escolhas alimentares. Ademais, a valorização de ingredientes regionais e o aproveitamento de alimentos que seriam descartados, mas que ainda apresentam qualidade nutricional e sanitária, contribuem para a redução do desperdício e para o fortalecimento da segurança alimentar e nutricional. Dessa forma, a gastronomia social estabelece um elo entre saúde, cultura alimentar e sustentabilidade, possibilitando a construção de práticas alimentares mais acessíveis, equitativas e de qualidade (Silva; Anjos; Branco, 2022).

Dessa forma, foi planejada uma atividade de EAN voltada à comunidade, especificamente para a Associação dos Moradores do Bairro da Serrinha (AMORBASE), contemplando os colaboradores da organização social. Esse grupo é composto por poucas pessoas que auxiliam na elaboração de refeições oferecidas pelo programa Ceará Sem Fome e contribuem com as demais atividades ofertadas na instituição. Observou-se que o cotidiano desses indivíduos é marcado por uma elevada demanda de atividades, o que frequentemente dificulta a preparação de suas próprias refeições conciliando qualidade nutricional e aceitabilidade sensorial. Ressalta-se, ainda, a reflexão de que o cuidado adequado ao outro pressupõe que o cuidador esteja igualmente em condições de saúde e bem-estar.

Nesse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) surge como uma ferramenta importante na promoção de bons hábitos alimentares, conduzindo diferentes



públicos, como estudantes da área da saúde, a disseminar orientações nutricionais práticas e acessíveis para a população em geral. Por isso, este material, que é fruto do fortalecimento da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNAN), se tornou a base para o diálogo com a comunidade em questão, com enfoque na montagem estratégica de refeições nutritivas e saborosas (Brasil, 2014).

Objetivo

Realizar uma ação de educação alimentar e nutricional para os colaboradores da Associação dos Moradores do Bairro da Serrinha (AMORBASE).

Descrição da experiência

A ação de EAN foi realizada por um grupo de seis estudantes da graduação de Nutrição da Universidade Estadual do Ceará (UECE), na AMORBASE, no dia 05 de setembro de 2024, das 14h às 16h. O público trabalhado foi de colaboradores da associação e outros moradores do bairro, que também estavam presentes no momento da ação, resultando em um total de 12 pessoas. Buscou-se constantemente o dinamismo na interações, favorecendo a troca de experiências no formato de roda de conversa e abordando de forma flexível: grupos de alimentos, substituições de alimentos na rotina e dicas gerais para uma alimentação saudável. A tarde foi finalizada com uma degustação de bolo de banana, uma receita alternativa que dispensa a utilização de açúcar.

Com o intuito de promover a educação de maneira didática, essa e outras receitas foram disponibilizadas em uma cartilha — além dos assuntos abordados oralmente durante a roda de conversa —, que foi impressa para o acesso dos moradores na biblioteca local. Os participantes também receberam um *folder* contendo as principais informações da cartilha e um *QR code*, que permitiu a visualização da versão completa do material on-line.

A ação foi iniciada com um momento de acolhimento onde cada indivíduo presente se apresentou e em seguida respondeu a pergunta "Como é sua alimentação durante o dia?", para estimular a reflexão sobre os seus hábitos alimentares. A partir disso, a equipe organizadora forneceu dicas práticas para manter uma alimentação saudável, baseando-se nas dúvidas que surgiram e complementadas pela dinâmica interativa.



Para a dinâmica inicial intitulada como “Monte Sua Refeição”, foram disponibilizadas figuras de diversos alimentos e uma cartolina ilustrando um prato de almoço e de lanche, para os moradores demonstrarem de forma lúdica o que representaria um prato ideal para cada uma dessas refeições de acordo com o seu senso comum. A apresentação dos grupos de alimentos e da cartilha educativa foi realizada logo em seguida aprofundando os principais conceitos e destacando exemplos de substituições alimentares mais acessíveis e nutritivas.

Discussão

A educação popular em saúde constituiu a abordagem adotada nesta ação, caracterizando-se pela promoção da autonomia e do protagonismo da comunidade, configurando uma relação horizontal entre os envolvidos (Cruz et al., 2024). Nesse contexto, a participação dos presentes destacou-se por sua natureza ativa e colaborativa, evidenciada pelo expressivo interesse no tema em pauta. Notou-se, desde o início, que os convidados detinham conhecimento prévio acerca do assunto e que alguns, inclusive, já realizavam acompanhamento nutricional, favorecendo a fluidez das interações e possibilitando o aprofundamento das discussões em tópicos de maior complexidade.

Embora o quantitativo de participantes tenha sido reduzido, tal limitação não comprometeu a qualidade das interações. Ao contrário, a configuração mais restrita do grupo favoreceu a construção de um ambiente de diálogos mais próximo e personalizado entre os interlocutores (Cruz et al., 2024). Ademais, a heterogeneidade etária observada conferiu maior riqueza ao debate, na medida em que experiências e perspectivas distintas foram compartilhadas, ampliando a compreensão da temática a partir de múltiplos referenciais socioculturais e vivenciais.

Em um momento de *feedback*, o público demonstrou apreço pela clareza das informações e pela facilidade de leitura dos materiais fornecidos, devido à escolha da fonte e à linguagem prática, considerando as limitações visuais de vários presentes e o fato de estarem em processo de alfabetização pela própria AMORBASE. Essa proposta de apresentação objetivou a adaptação dos ouvintes da ação, de acordo com o princípio de equidade que compõe o Sistema Único de Saúde (SUS). Processo fundamental para os cidadãos beneficiados pelos dispositivos de atendimento desfrutarem de maneira eficiente o acesso à saúde (Brasil, 2000).



É válido ressaltar que muitas dúvidas indiretamente relacionadas ao tema apresentado surgiram espontaneamente, demonstrando, mais uma vez, a riqueza do momento organizado. Por fim, a receita levada para degustação obteve uma boa aceitação pela maioria dos provadores, despertando o interesse dos moradores pela transformação de sua alimentação de maneira criativa e, ainda, de acordo com os princípios pregados pelo Guia Alimentar Para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Considerações Finais

A ação de educação alimentar e nutricional para a população dos arredores da universidade, por meio da utilização de materiais didáticos sobre refeições mais saudáveis, se mostrou uma estratégia eficiente para estimular a mudança de estilo de vida. A intervenção também contribuiu para o aumento da visibilidade da associação, gerando um impacto social indispensável para a sua resistência e funcionalidade no local.

Nesse viés, a interação entre saberes prévios, interesse genuíno, apoio pedagógico e diversidade de ideias, resultou em uma experiência de aprendizado coletivo bastante enriquecedora, tanto para os convidados como para os idealizadores. Evidenciando, portanto, a relevância do contato dos graduandos de nutrição com a comunidade externa para a construção de hábitos alimentares saudáveis, através de ações e materiais lúdicos que facilitem a passagem de conhecimento científico para a manutenção da saúde da população.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Acesso em: 18 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas*. Brasília: Ministério da Saúde, 2000 (Série C. Projetos, Programas e Relatórios). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_principios.pdf. Acesso em: 18 ago. 2025.



CRUZ, P. J. S. C.; SILVA, J. C.; DANIELSKI, K.; BRITO, P. N. A. **Educação popular em saúde: princípios, desafios e perspectivas na reconstrução crítica do país.** Interface – Comunicação, Saúde, Educação, 28, e230550. 2024. Acesso em: 12 de jun 2025.

SILVA, E. B.; ANJOS, M. H. F.; BRANCO, C. S. V. **A gastronomia como recurso para minimizar assimetrias sociais: projetos para indivíduos em vulnerabilidade social.** *Em Extensão*, Uberlândia, v. 21, n. 1, p. 20-38, jun. 2022. Acesso em: 08 de ago 2025.

Palavras-chave: Ação social; Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação.

Fonte(s) de financiamento/apoio: Trabalho sem financiamento/apoio.

Conflito de interesses: Não há conflito de interesse a declarar.