

RESUMO SIMPLES - PRÁTICAS E PESQUISAS EM EDUCAÇÃO EM SAÚDE

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Maria Aparecida Ferreira (aparecidaferreira3140@gmail.com)

A alimentação saudável é um dos principais pilares para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e obesidade. No contexto escolar, a educação em saúde tem papel fundamental na formação de hábitos alimentares equilibrados, especialmente entre adolescentes, que estão em uma fase de intensas transformações físicas e comportamentais. Assim, as ações educativas sobre nutrição contribuem para o desenvolvimento de escolhas alimentares conscientes e sustentáveis, fortalecendo a autonomia e o bem-estar dos estudantes. O presente relato descreve uma experiência de educação em saúde sobre alimentação saudável realizada com estudantes de uma escola profissionalizante, destacando as estratégias utilizadas e os resultados observados. A atividade foi desenvolvida durante uma prática do curso técnico em Enfermagem, envolvendo aproximadamente 30 alunos do ensino médio. Foram realizadas rodas de conversa, exibição de vídeos educativos e dinâmicas sobre os grupos alimentares e os riscos do consumo excessivo de ultraprocessados. Também foi montada uma pequena feira de alimentos naturais, com exposição de frutas, legumes e grãos, incentivando o consumo consciente e o aproveitamento integral dos alimentos. A avaliação da atividade ocorreu por meio da observação do envolvimento dos participantes e da análise qualitativa dos comentários feitos durante as discussões. Os estudantes demonstraram

grande interesse no tema, participando ativamente das dinâmicas e compartilhando experiências pessoais relacionadas à alimentação. A partir das interações observadas, percebeu-se uma ampliação na compreensão sobre os benefícios de uma dieta equilibrada e sobre o impacto negativo do consumo frequente de refrigerantes, salgadinhos e fast food. Muitos participantes expressaram a intenção de adotar hábitos mais saudáveis e de incentivar familiares e colegas a fazerem o mesmo. As observações realizadas também evidenciaram que os momentos práticos e interativos favoreceram maior receptividade às mudanças de comportamento, além de promover integração entre os alunos. A experiência reforçou o papel do técnico em enfermagem como agente transformador no contexto da educação em saúde, destacando sua contribuição para o fortalecimento da promoção da saúde e da prevenção de doenças no ambiente escolar. Dessa forma, conclui-se que as práticas educativas voltadas à alimentação saudável são estratégias eficazes para sensibilizar os jovens sobre a importância do autocuidado e da adoção de hábitos equilibrados, promovendo reflexões sobre como pequenas escolhas cotidianas podem impactar significativamente a qualidade de vida e o bem-estar coletivo. Além disso, a vivência permitiu reconhecer a relevância das ações interdisciplinares e do trabalho em equipe na construção de práticas educativas mais dinâmicas, participativas e contextualizadas com a realidade dos estudantes. Incentivar o pensamento crítico sobre o que se consome e de onde vêm os alimentos é fundamental para formar cidadãos conscientes, capazes de valorizar a alimentação como um ato de saúde, cultura e sustentabilidade.

Palavras-chave: alimentação saudável; educação em saúde; promoção da saúde; escola; prevenção;.