

RESUMO - EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RELATOS DE EXPERIÊNCIA

**EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA PRÁTICA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE
AÇÃO EXTENSIONISTA NO DIA MUNDIAL DA SAÚDE EM UMA
INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

Aline Moreira Rodrigues (nutri.alinesm@gmail.com)

Bruna Da Silva Lopes Melo (bruna.melo@afya.com.br)

Millena Moreira Dias Lopes (mdnutricionista@outlook.com)

Gilmara Moreno Furtado Teodoro (gilmaramorenofurtado@gmail.com)

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde por meio da educação alimentar e nutricional configura-se como uma estratégia fundamental para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e para a melhoria da qualidade de vida da população. No contexto universitário, as ações extensionistas desempenham papel relevante ao articular ensino, pesquisa e serviço, contribuindo para a formação crítica dos estudantes e para a disseminação de práticas alimentares saudáveis junto à comunidade. Nesse sentido, abordagens participativas e práticas tendem a favorecer maior adesão e compreensão dos conteúdos abordados.

OBJETIVO

Relatar uma ação extensionista realizada no Dia Mundial da Saúde, com enfoque na promoção da alimentação adequada e saudável por meio de estratégias práticas e participativas.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, realizado em 07 de abril de 2026, no laboratório de Técnica Dietética do curso de Nutrição do Centro Universitário Afya Itaperuna. A atividade teve como público-alvo funcionários da instituição e estudantes do curso de Medicina. A ação foi estruturada em bancadas temáticas contendo diferentes grupos de alimentos, possibilitando aos participantes o preparo de suas próprias refeições sob a supervisão de discentes do 7º período de Nutrição, acompanhados pela preceptora de estágio. Durante a atividade, foram realizadas orientações individualizadas e coletivas acerca da composição de refeições equilibradas, escolhas alimentares conscientes e aplicabilidade no cotidiano. As preparações incluíram cappuccino proteico, omelete, crepioca, salada de frutas, sanduíche natural e suco de abacaxi com hortelã e gengibre, priorizando alimentos acessíveis, de preparo simples e com adequado valor nutricional.

RESULTADOS

Observou-se elevada adesão dos participantes, com envolvimento ativo no preparo das refeições e interação contínua com os extensionistas. Destacou-se o interesse dos participantes pelas orientações nutricionais, evidenciado por questionamentos, trocas de experiências e busca por adaptações à realidade individual. Foram identificados relatos positivos quanto à ampliação do conhecimento sobre alimentação saudável e à intenção de mudanças no padrão alimentar. A abordagem prática favoreceu a autonomia dos participantes e o aprendizado significativo, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e educação em saúde por parte dos discentes. Como limitação, destaca-se a ausência de acompanhamento longitudinal para avaliação do impacto das mudanças propostas.

CONCLUSÃO

A ação extensionista demonstrou impacto relevante na promoção da educação alimentar e nutricional, evidenciando que estratégias práticas, participativas e contextualizadas potencializam o processo de ensino-aprendizagem e a conscientização em saúde. Além de beneficiar os participantes, a atividade contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos. Conclui-se que o objetivo proposto foi alcançado, reforçando a importância da extensão universitária como ferramenta efetiva de promoção da saúde.

Palavras-chave: promoção da saúde; educação alimentar e nutricional; hábitos alimentares; extensão universitária.