ROTA NUTRICIONAL: Caminhos para hábitos mais saudáveis

Autor 1, *José Ricardo Rodrigues Bacelar, josericardorb@gmail.com*
Autor 2, *Kaline Cardoso de Araújo, kaline.araujo@hotmail.com*
Autor 3, *Alynne Danielly Campelo de Sousa, alynnedani@hotmail.com*
Autor 4, *Mauricio José Rocha de Almeida, mauricio11@outlook.com.br*
Autor 5, *Rosaina Borges Araujo, rosainaborgespsi@gmail.com*
Autor 6, *Danielton Castro de França, danielton.castro00@gmail.com*

RESUMO

O projeto "Rota Nutricional: Caminhos para Hábitos Mais Saudáveis" consistiu em uma experiência desenvolvida na Atenção Primária à Saúde (APS), com o objetivo de promover a alimentação saudável e prevenir agravos nutricionais ao longo do ciclo de vida. A experiência surgiu diante da elevada incidência de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemias, além das dificuldades da população no acesso à informação nutricional de qualidade e à alimentação saudável. O público-alvo foi composto por crianças de 8 a 12 anos em risco nutricional, gestantes e lactantes, adultos com doenças crônicas e pessoas idosas acompanhadas pelas Equipes de Saúde da Família. Inicialmente, realizou-se um diagnóstico situacional, conduzido pela assistente social a partir de dados da APS, seguido do convite aos participantes e da triagem inicial com aferição de peso, altura, índice de massa corporal, pressão arterial e glicemia. A execução do projeto foi organizada em quatro eixos temáticos: "Gestantes Bem Nutridas", "Na Medida Certa", "Bem Viver 60+" e "Mini Chefinho". As ações envolveram oficinas culinárias mensais com reaproveitamento de alimentos, palestras educativas, orientações nutricionais, distribuição de materiais informativos e elaboração de planos alimentares individualizados pelo nutricionista. O encerramento ocorreu com a realização de uma Feira da Saúde aberta à comunidade. Os resultados evidenciaram maior conhecimento dos participantes acerca da alimentação saudável, incentivo à adoção de hábitos alimentares mais adequados e fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe multiprofissional. Além disso, observou-se contribuição para a prevenção de agravos nutricionais e para a promoção da qualidade de vida. Conclui-se que o projeto fortaleceu o cuidado integral e humanizado na APS, destacando a importância das ações interdisciplinares de educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da saúde e prevenção de doenças.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Atenção Primária à Saúde; Educação nutricional.