SABORES SAUDÁVEIS, SABERES COMPARTILHADOS: PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

SOUZA, Brizza Ruanna Veloso Souza

A promoção da alimentação adequada e saudável constitui uma das principais estratégias de fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS), especialmente diante do aumento das doenças crônicas não transmissíveis relacionadas aos hábitos alimentares inadequados. O presente trabalho tem como **objetivo** relatar a experiência do projeto intitulado: "Sabores Saudáveis, Saberes Compartilhados". O **objeto da experiência** são as ações de Educação Alimentar e Nutricional. **Contexto:** O município da intervenção localiza-se em Presidente Médici/MA e conta com 4717 habitantes. A unidade responsável pelas ações está localizada no Centro e atua por meio da Estratégia Saúde da Família e de equipes de Saúde Bucal integradas. **Descrição da execução:** As ações foram realizadas no período de junho a agosto de 2025, na Unidade Básica de Saúde Raimundo Juruca e em espaços comunitários, envolvendo usuários acompanhados pelas equipes de saúde, com destaque para hipertensos, diabéticos, gestantes, idosos e famílias assistidas. As ações ocorreram por meio de oficinas culinárias educativas, rodas de conversa, demonstrações práticas e orientações nutricionais voltadas à prevenção de agravos e promoção da saúde. Durante as atividades, foram preparados alimentos saudáveis de baixo custo utilizando ingredientes regionais e acessíveis, incentivando o aproveitamento integral dos alimentos, a redução do consumo de ultraprocessados e o resgate de práticas alimentares culturalmente valorizadas pela comunidade. Como **resultados**, observou-se participação da comunidade nas atividades desenvolvidas, interesse pela adoção de hábitos alimentares saudáveis e incentivo à reprodução das receitas e orientações no ambiente familiar. Os participantes demonstraram compreensão acerca da importância da alimentação equilibrada na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida. A experiência também fortaleceu o vínculo entre equipe multiprofissional e comunidade, favorecendo aproximação dos usuários com as ações desenvolvidas pela APS. **Considerações finais:** As oficinas educativas com alimentos regionais configuraram importante estratégia de promoção da saúde no contexto do Sistema Único de Saúde, contribuindo para o fortalecimento da Educação Alimentar e Nutricional, da autonomia dos usuários e da valorização cultural alimentar no território.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Promoção de Alimentação Saudável; Atenção Primária à Saúde; Promoção da Saúde; Segurança Alimentar.