EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

TALLITA RAIS ALVES COSTA[1]

[1]MESTRA EM GESTÃO E ATENÇÃO À SAÚDE

*E-mail: tallytarais@hotmail.com.

Introdução: A alimentação inadequada constitui importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tornando a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) uma estratégia essencial de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS). A EAN caracteriza-se como uma prática voltada para a construção contínua do conhecimento e aprendizagem, estimulando a autonomia dos indivíduos quanto à adoção de hábitos alimentares saudáveis por meio de metodologias participativas e reflexivas.

Objetivo: Analisar a importância da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados SciELO, LILACS e PubMed. Foram utilizados os descritores "educação alimentar e nutricional", "atenção primária à saúde" e "promoção da saúde". Foram incluídos artigos, disponíveis na íntegra e relacionados à temática proposta, os estudos selecionados foram analisados de forma descritiva. **Resultados**: Os estudos analisados demonstraram que as ações de EAN desenvolvidas nas UBS contribuem significativamente para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e prevenção de doenças crônicas. Entre as principais estratégias identificadas destacaram-se palestras educativas, incentivo ao aleitamento materno, acompanhamento nutricional, visitas domiciliares e atuação multiprofissional. **Conclusão:** Observa-se que a Educação Alimentar e Nutricional constitui importante estratégia de promoção da saúde na APS, fortalecendo o cuidado integral e contribuindo para a prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Saúde; Atenção Primária.