

Da Saúde ao Lazer: "Cuidar da sua saúde é um ato de amor" Uma Ação de Promoção da Saúde e Educação Alimentar e Nutricional

Amanda F. M. Vieira^{1*}, Ynara S. O. Charrua², Andreliane S. Araujo³, Bruna D. Lino⁴, Deborah M. B. Marques⁵, Gabriela C. Marques⁶, Julia C. C. Silva⁷, Livia P. Araújo⁸, Maristany O. Lopes⁹, Pedro P. S. Pereira¹⁰, Rarydan Pimentel¹¹, Silvia M. A. Soares¹², Victoria A. Silva¹³, Yhuri A. Pereira¹⁴, Lauriany L. Costa¹⁵, João Pedro V. Dias¹⁶

¹ Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Nutrição, Diamantina, Minas Gerais, Brasil, 39.100-000.

*e-mail: vieira.amanda@ufvjm.edu.br

As ações de extensão universitária são fundamentais para a integração entre universidade e comunidade, facilitando a troca de saberes e contribuindo para o desenvolvimento social. No dia 3 de agosto de 2024, foi realizada uma ação de extensão voltada à promoção da saúde e educação alimentar e nutricional, envolvendo graduandos do curso de Nutrição da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e a Secretaria Municipal de Saúde de Diamantina-MG. A atividade, denominada “Da Saúde ao Lazer”, foi aberta ao público e integrava a unidade curricular de Nutrição em Saúde Pública, com o objetivo de proporcionar aos estudantes uma imersão prática em um cenário profissional. A ação teve como foco a distribuição de materiais educativos e abordagens individualizadas sobre alimentação adequada, hipertensão arterial, diabetes e consumo de alimentos ultraprocessados. Além disso, foram coletadas medidas antropométricas (peso e altura) dos participantes para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e diagnóstico nutricional, afim de registro de atividades coletivas na plataforma e-SUS Atenção Primária (e-SUS APS) do Ministério da Saúde. Dos 23 participantes, 57% (n=13) apresentaram excesso de peso e já possuíam diagnóstico de hipertensão ou diabetes, fazendo uso de medicamentos. Esses achados estão alinhados com dados nacionais, que indicam que mais da metade da população brasileira apresenta excesso de peso corporal. As informações coletadas foram encaminhadas à Unidade Básica de Saúde (UBS) responsável para subsidiar a análise e o planejamento de futuras intervenções individuais e coletivas. Essa iniciativa evidenciou a importância da articulação entre ensino e serviço, promovendo a saúde comunitária e proporcionando aos estudantes uma experiência prática essencial para sua formação profissional. Além disso, reforçou o vínculo entre a universidade e a sociedade, demonstrando o compromisso da universidade com a transformação social por meio de uma formação acadêmica humanística e integrada às demandas sociais.