

PROMOVENDO UMA EXPERIÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Antônia Francyele Tabosa Farias

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica). Membro do Grupo de Pesquisa de Enfermagem em Saúde da Mulher (GPESM). Membro da Liga Acadêmica de Enfermagem Pediátrica (LAENP).

E-mail: francyefarias2@gmail.com

Gabriely Braz Araújo

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica). Membro da Liga Acadêmica de Enfermagem Pediátrica (LAENP).

E-mail: gabriely.braz23@gmail.com

Yara Beatriz Fernandes de Oliveira

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: yaraf803@gmail.com

Ingrid Kezia Fernandes do Nascimento

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: 2021020190@unicatolicaquixada.edu.br

Aleide Barbosa Viana

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: aleideviana@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

Introdução: A princípio, é através de uma alimentação saudável que conseguimos obter todos os nutrientes necessários para o funcionamento do corpo humano. A qualidade dos alimentos deve atender as necessidades nutricionais para promover um bom funcionamento do organismo. Existem alguns desafios que são enfrentados em relação a promoção de informações sobre alimentação saudável para a comunidade, um deles é a falta de conhecimento básico sobre alimentação por parte da população. Objetivo: Relatar a experiência de ações executadas como parte das Atividades Curriculares de extensão por discentes de enfermagem sobre alimentação saudável. Métodos: Trata-se de um relato de experiência do desenvolvimento de atividade educativa em saúde para levar orientações nutricionais para os pacientes das Unidades Básicas de Saúde (UBS), visando a disseminação de informações sobre educação alimentar e hábitos saudáveis para pessoas que possuem doenças crônicas, considerando que parte dos pacientes tinham diagnóstico de diabetes II e hipertensão arterial. Para isso, foram promovidas atividades educativas no qual adotamos uma abordagem participativa dos pacientes que estavam na sala de espera das Unidades Básicas de Saúde da região do bairro Combate e Centro da cidade de Quixadá durante dois turnos (manhã e tarde) no dia 27 de março de 2024. Foram confeccionados alguns materiais educativos, como folders, para serem entregues no final da ação com o intuito de instruir ainda mais os pacientes a conhecerem sobre o assunto abordado. A ação em si ocorreu através de uma roda de conversa que foi promovida pelos participantes da equipe com o objetivo de sanar as dúvidas dos pacientes a respeito da alimentação saudável e seus benefícios. Resultados: Observando os resultados obtidos, nota-se como foi de grande importância e proveitosa a roda de conversa,

em virtude da interação e do engajamento dos participantes a respeito do tema abordado. Foi possível, portanto, o esclarecimento de dúvidas, a disseminação de informações e, principalmente, a troca de conhecimentos e orientações adequadas sobre hábitos alimentares saudáveis. Tornando-se perceptível o sucesso da iniciativa do grupo na promoção das recomendações adequadas sobre alimentação balanceada, e seus benefícios à saúde. Conclusão: Em suma, a participação na ação sobre alimentação saudável foi uma experiência reveladora e inspiradora. A oportunidade de aprender e ensinar sobre os benefícios de uma dieta equilibrada e escolhas alimentares conscientes, impactou positivamente para nosso desenvolvimento acadêmico. Além do mais, a partir da experiência estamos mais conscientes em relação à importância de priorizar uma alimentação saudável no dia a dia. Com isso, vimos que é necessário que haja um desenvolvimento ainda maior de ações educativas em saúde sobre a alimentação plena nas Unidades Básicas de Saúde, pois isso diminui o índice de desinformação dos pacientes sobre a educação alimentar, permitindo e oferecendo para eles uma melhor condição de vida.

Palavras-chave: Educação alimentar. Alimentação saudável. Unidade básica de saúde.