

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM SALAS DE ESPERA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

PAULA ARAUJO PATRIOTA COSTA SILVA; DENISE TRINDADE DA SILVA ALVES

INTRODUÇÃO: As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são essenciais para a promoção da saúde, uma vez que estimulam indivíduos e grupos populacionais a pensarem sobre seu processo saúde-doença e a procurarem formas de melhorar sua saúde através da mudança em seus hábitos alimentares. Se propõe além da segurança alimentar e promoção à saúde, o controle e prevenção de doenças, a valorização das diferentes culturas alimentares, redução do desperdício, baseando-se no princípio da sustentabilidade e respeito, entre outros. **OBJETIVOS:** Relatar a experiência sobre ações de educação alimentar e nutricional, empreendidas por estagiários do curso de bacharelado da nutrição, 8º período, para frequentadores de uma unidade de saúde em Jaboatão dos Guararapes - PE, compreendendo o período de abril à junho de 2021. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** As atividades eram planejadas e autorizadas previamente junto à preceptoria do curso, com objetivo de informar e educar os frequentadores presentes, visando a prevenção de doenças e promoção da saúde e qualidade de vida. Devido a rotatividade de pacientes nas salas de espera, as atividades eram rápidas e dinâmicas, com linguagem simples, de fácil entendimento a todos; com temas pertinentes a população local, com auxílio de apresentação de cartazes, folders, brindes, degustação e mesa temática. **DISCUSSÃO:** Fica evidente o impacto positivo da importância da informação disseminada corretamente pelos estagiários para a melhoria no cuidado à saúde dos presentes; indo em contramão do fator observado de desatualização de informações sobre dietas, alimentos saudáveis, mitos sobre prováveis alimentos curativos, sem comprovação científica, baseando-se apenas na cultura popular local. **CONCLUSÃO:** No Brasil onde os investimentos ainda são mais curativos que preventivos, torna-se evidente a necessidade de maior incentivo a prevenção de doenças, considerando o envelhecimento da população e o aumento de patologias associadas ao estilo de vida e a má alimentação. Evidencia-se também a importância da atuação do nutricionista no âmbito da Atenção Básica de Saúde, uma vez que intervenções nutricionais nesse âmbito, podem corroborar para uma maior economia dos recursos e investimentos alocados à área da saúde pública e maior qualidade de vida dos usuários.

Palavras-chave: Atenção básica, Educação alimentar e nutricional, Nutrição, Promoção da saúde, Saúde pública.