



## RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL UTILIZANDO O GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

CLAUDIA THAIS GOMES CARVALHO; AURILENE SOARES DE SOUZA LINHARES;  
RIVANNA SOUSA MOURA; ANA LETÍCIA RODRIGUES CASTRO; KÁTIA MAGALY PIRES  
RICARTE

**Introdução:** A nutrição adequada desempenha um papel essencial para melhorar a qualidade de vida das pessoas, desta forma, a educação nutricional é essencial para ajudar na formação de hábitos alimentares saudáveis. **Objetivo:** Incentivar através da educação alimentar e nutricional hábitos alimentares saudáveis. **Relato de experiência:** O estudo trata-se de um relato de experiência de uma intervenção sobre alimentação saudável realizada com 15 pessoas de ambos os sexos, entre a faixa etária de 40 a 60 anos de um grupo de atividade física desenvolvido na cidade de Teresina-PI no primeiro semestre de 2024. Através de uma exposição dialogada baseada no Guia Alimentar para a População Brasileira. Os integrantes do grupo já tinha um conhecimento prévio sobre alimentos naturais e industrializados e participaram citando exemplo destes alimentos. No café da manhã, muitos consomem apenas carboidratos, como pão e cuscuz, porém foi orientado o consumo associado destes alimentos com alguma fonte de proteína e adição de uma fruta. Em relação ao uso das fibras, tais como aveia, gergelim, chia e outras sementes foram esclarecidas durante o encontro a sua finalidade, pois muitos integrantes não conheciam os benefícios destes alimentos. Durante a exposição foi incentivado o consumo de frutas e legumes na alimentação e alguns participantes relataram o consumo de frutas no lanche da manhã e tarde. Em relação às grandes refeições (almoço e jantar) a maioria não tinha o hábito de consumir salada e fazem um consumo excessivo de carboidratos, porém insuficiente de proteínas. **Conclusão:** É fundamental atividades educativas sobre alimentação saudável para auxiliar no processo de reeducação alimentar. Desta forma, sugere-se a realização de novas intervenções e estratégias para promoção de saúde e prevenção de agravos.

**Palavras-chave:** Promoção em saúde, Educação em saúde, Cuidado, Saúde integral, Alimentação saudável.