



ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE FORTALEZA-CE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

JULIA PESSOA BAIMA; MARIA FERNANDA GONÇALVES RIOS; JULIA PINHEIRO DE ALENCAR

Introdução: Os alimentos são a maior e melhor fonte de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano, e consequentemente, contribuem para uma melhor qualidade de vida e bem-estar, relacionados principalmente a um bom desenvolvimento infantil. No entanto, grande parte dos jovens possuem uma má alimentação, podendo levar a consequências negativas na saúde dessa parcela da população, como problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão, sobrepeso, entre outros. Com isso, faz-se necessário uma maior atenção acerca desse assunto tão frequente na faixa etária estudantil. **Objetivos:** Demonstrar, através da percepção dos discentes, a importância de cuidar da saúde de forma precoce, relatando a experiência dos autores na condução de uma atividade educativa para os alunos de uma escola pública. **Relato de experiência:** Foi realizada uma atividade de educação em saúde, na Escola Municipal professor João Hipólito de Azevedo Sá, contando com a participação de crianças do quinto ano do ensino fundamental, com uma média de idade de dez anos. A atividade foi executada por acadêmicos de medicina do quinto semestre e teve como foco ampliar a conscientização dos estudantes acerca da importância de hábitos alimentares saudáveis e sua associação com o bem estar e saúde individual. Sabendo disso, os estudantes realizaram uma breve exposição dialogada para introduzir o assunto e transmitir informações úteis acerca de hábitos saudáveis e como implementá-los no cotidiano. Posteriormente a isso, foi feita uma dinâmica na forma de um bingo, contendo palavras que faziam referência à alimentos saudáveis e prejudiciais para o organismo, com a finalidade de perceber o entendimento prévio dos alunos acerca do assunto. Como forma de estimular a participação dos jovens, foram distribuídos prêmios para os vencedores do bingo. Posteriormente a isso, ocorreu uma atividade sobre mitos e verdades como forma de desmistificar crenças equivocadas que os estudantes possuíam sobre os alimentos. **Conclusão:** Desse modo, pode-se enfatizar a relevância da atividade educativa para que os estudantes de medicina possam ter uma experiência prática sobre o assunto discutido, expandindo seus conhecimentos e promovendo mudanças no estilo de vida e hábitos saudáveis, com o objetivo de oferecer uma melhor qualidade de vida aos jovens.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; EDUCAÇÃO EM SAÚDE; PRÁTICA ACADÊMICA; INTEGRAÇÃO COMUNITÁRIA; QUALIDADE DE VIDA**