

Eixo temático: Saúde e Nutrição de Grupos Populacionais

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS POR MEIO DE OFICINAS TEÓRICO-PRÁTICAS EM COMUNIDADE

Yasmin Gabrieli Silva de Sá Santana¹ e Ellen Fernandes Gusmão²

Introdução: A promoção da segurança alimentar e nutricional é essencial para prevenir Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA's) e incentivar escolhas alimentares mais conscientes. Entre adultos e idosos, o acesso a alimentos de qualidade e o conhecimento sobre preparo e higienização são determinantes para uma alimentação saudável, segura e economicamente viável (BRASIL, 2014). Diante desse cenário, o projeto buscou orientar a comunidade sobre práticas de higienização, técnicas culinárias básicas e leitura de rótulos, promovendo autonomia e incentivando a substituição de produtos industrializados por preparações caseiras. **Relato de Experiência:** As atividades foram realizadas em uma comunidade da região interiorana da Bahia, envolvendo aproximadamente 90 participantes, em sua maioria adultos, idosos e donas de casa. As ações iniciaram com uma breve conversa introdutória para sensibilizar os participantes sobre a importância da segurança alimentar e das boas práticas de higiene no preparo das refeições.

Em seguida, os participantes foram divididos em grupos para facilitar o aprendizado e participaram de uma sequência de atividades práticas e educativas. Foi exibido um vídeo explicativo sobre rotulagem de alimentos e discutidas estratégias para interpretação de informações nutricionais e escolhas mais conscientes no momento da compra. Logo após, foi realizada uma oficina prática de higienização de frutas, legumes e verduras, seguida da elaboração de molho de tomate 100% caseiro, receita escolhida considerando o perfil do público, com o objetivo de apresentar uma alternativa saudável, de baixo custo e aplicável no dia a dia.

O encontro foi finalizado com uma roda de conversa, em que os participantes puderam

¹ Graduanda em Nutrição do UNIRIOS. gabriellyasmin837@gmail.com

² Especialista em Docência e Saúde Coletiva (PRONAPÓS ESTRATÉGO), Docente do curso Nutrição do UNIRIOS. ellen.gusmao@unirios.edu.br

esclarecer dúvidas, compartilhar experiências e reforçar os conhecimentos adquiridos. A ação promoveu integração social, valorização do saber popular e incentivo à autonomia na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e seguros. **Considerações Finais:** A experiência mostrou-se relevante para promover o aprendizado sobre segurança alimentar e estimular práticas mais saudáveis no cotidiano dos participantes. A escolha de uma receita simples e de baixo custo facilitou a aplicação prática dos conceitos abordados e incentivou a substituição de produtos industrializados por preparações caseiras. Observou-se grande participação e interesse do público, que se manteve engajado durante todas as etapas. Além de beneficiar a comunidade com informações acessíveis e aplicáveis, a ação contribuiu para a formação prática dos acadêmicos envolvidos, fortalecendo a integração entre teoria e prática e reafirmando o papel social da universidade na promoção da saúde.

Palavras-chave

Segurança alimentar. Nutrição comunitária. Educação alimentar. Oficinas culinárias. Saúde coletiva.

Referências

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Brasília: ANVISA, 2015. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos> . Acesso em: 29 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira> . Acesso em: 29 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigilância de Doenças Transmitidas por Alimentos: guia para profissionais de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigilancia_doencas_transmitidas_alimentos.pdf . Acesso em: 29 set. 2025.