

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E AUTONOMIA DOS USUÁRIOS: EXPERIÊNCIA EM UM GRUPO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Educação Alimentar e Nutricional; Atenção Primária à Saúde; Promoção da Saúde; Educação em Saúde; Grupos Educativos; Autonomia Alimentar

Introdução

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma importante ferramenta para a promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde (APS), pois incentiva a autonomia dos usuários e cria espaços para reflexão sobre a alimentação. Entre as estratégias utilizadas, os grupos educativos favorecem a troca de experiências, a construção compartilhada de conhecimentos e a discussão de temas relacionados ao cotidiano alimentar. Este trabalho tem como objetivo relatar e analisar as contribuições de um grupo de EAN para o cuidado e para o desenvolvimento da autonomia dos usuários acompanhados na APS.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo, sobre a atuação de residentes multiprofissionais em um grupo de Educação Alimentar e Nutricional realizado desde 2023 uma unidade de Saúde da Família, localizada em um território de alta vulnerabilidade. O grupo é aberto a usuários com 18 anos ou mais e acontece quinzenalmente, reunindo, em média, 15 participantes por encontro. A partir de março de 2025, os residentes passaram a participar do planejamento e da condução das atividades, da elaboração dos materiais educativos, da avaliação e vigilância dos encontros. As ações são desenvolvidas por meio de rodas de conversa e dinâmicas participativas inspiradas nos princípios da educação popular em saúde. Entre os temas discutidos estão organização da rotina alimentar, relação entre emoções e alimentação, grupos alimentares e orientações pautadas no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Resultados / Discussão

Ao longo dos encontros, foi possível perceber boa adesão dos participantes, evidenciada tanto pela presença frequente quanto pelo envolvimento nas atividades e na escolha dos temas abordados. Os encontros estimularam a troca de experiências e permitiram que os usuários refletissem sobre seus hábitos alimentares a partir de suas próprias vivências e realidades. O grupo também favoreceu a valorização dos conhecimentos já existentes entre os participantes, fortalecendo um ambiente de escuta e acolhimento. A participação dos residentes ampliou as possibilidades de organização das atividades e contribuiu para o planejamento e a avaliação dos encontros, aproximando o processo de formação profissional das necessidades do serviço e dos usuários.

Considerações Finais

A experiência reforça o potencial dos grupos de Educação Alimentar e Nutricional como estratégia de promoção da saúde na APS. Além de favorecerem a autonomia e o protagonismo dos usuários nas escolhas alimentares, esses espaços fortalecem práticas coletivas de cuidado. A inserção da residência multiprofissional contribuiu para a continuidade e o aprimoramento das atividades, evidenciando a importância da formação em serviço para o fortalecimento das ações de cuidado desenvolvidas no SUS.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 63. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2020.