

SABERES POPULARES E CIENTÍFICOS NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Conhecimentos; Educação Alimentar e Nutricional; Promoção da saúde.

Introdução

Os conhecimentos populares relacionados à alimentação e à saúde são construídos a partir de vivências e tradições transmitidas entre gerações, influenciando práticas de cuidado nas comunidades. Na Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a articulação desses saberes com evidências científicas favorece ações educativas contextualizadas, participativas e voltadas à promoção da saúde, ampliando o acesso a informações confiáveis e fortalecendo a autonomia dos indivíduos. O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma ação educativa direcionada à integração entre conhecimentos populares e científicos sobre alimentação e saúde.

Métodos

A atividade foi realizada durante um encontro semanal em um município do norte do Paraná, com a participação de seis adultos e idosos, sendo conduzida por uma nutricionista residente do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica. Inicialmente, os participantes compartilharam alimentos, preparações caseiras e práticas utilizadas no cuidado à saúde. Em seguida, foram apresentadas informações científicas sobre as propriedades nutricionais e os possíveis benefícios desses alimentos, estimulando a reflexão crítica acerca de sua utilização no cotidiano. O momento também possibilitou o esclarecimento de dúvidas e o relato de experiências pessoais. Ao final, realizou-se uma dinâmica com caixa surpresa contendo perguntas e frases reflexivas para reforçar os conteúdos abordados.

Resultados / Discussão

O encontro promoveu ampla participação, possibilitando a troca de experiências e conhecimentos. Observou-se interesse em compreender como práticas tradicionais podem ser respaldadas por evidências científicas. O compartilhamento de vivências contribuiu para a valorização da cultura local e para a ampliação do conhecimento sobre alimentação e saúde. A abordagem dialógica favoreceu a compreensão de informações relacionadas à alimentação saudável e estimulou uma postura mais crítica diante das informações recebidas no cotidiano. Os participantes relataram experiências relacionadas ao uso de alimentos no cuidado à saúde, enriquecendo o debate. A interação entre os membros do grupo contribuiu para a construção coletiva do conhecimento e para o fortalecimento da autonomia em relação às escolhas alimentares. Também foram observados maior interesse pelo tema, participação espontânea e troca respeitosa de opiniões entre os participantes. A atividade favoreceu a aproximação entre conhecimento popular e científico, permitindo reflexões sobre a importância de práticas alimentares adequadas e da busca por informações confiáveis para o cuidado em saúde. O formato participativo contribuiu para o envolvimento do grupo e para o fortalecimento do aprendizado.

Considerações Finais

A experiência evidenciou que a integração entre conhecimentos populares e científicos pode fortalecer as ações de EAN, tornando-as mais significativas e adequadas à realidade dos indivíduos. A valorização dos saberes culturais, associada à divulgação de informações fundamentadas cientificamente, mostrou-se uma estratégia relevante para promover autonomia, participação social e práticas alimentares saudáveis. Dessa forma, ações educativas que integrem diferentes formas de conhecimento podem contribuir para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Referência Bibliográfica

RAMOS, P. R.; SANTOS, C. A. B. Dimensões simbólicas dos saberes tradicionais sobre alimentação funcional. RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber, São Paulo, v. 1, n. 1, 2026. REAL, M. P. S.; LIRA, K. F. S.; SOUZA, W. B. Diálogos entre conhecimento técnico - científico e o saber popular na saúde pública: um olhar sobre práticas de cuidados. Seminário Educação, Informação e Saúde: Proteções contra a Desinformação, Salvador, p. 767-778, 2025.