



UFRJ

INJC



Encontro  
**SABORES e  
SABERES**  
14ª EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

## AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM GRUPO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

**Autora:** SOUZA, Giovana, giovanamelo99@gmail.com

**Orientadora:** MARINHO, Viviane

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

**Área temática:** Educação alimentar e nutricional

### INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) representam importante desafio de saúde pública no Brasil como um todo. O Sistema Único de Saúde, por sua vez, possui papel importante na prevenção e cuidado das mesmas. Dessa forma, é papel da atenção primária, no âmbito individual e coletivo, promover, proteger e prevenir agravos, possibilitar o diagnóstico, atuar na redução de danos e desenvolver uma atenção integral ao usuário (Secretaria de Atenção Primária à Saúde).

### OBJETIVO

Desenvolver a aquisição de conhecimentos sobre temperos e seus usos para a redução do consumo de sal pela população da área adscrita frequentadora de uma clínica da família na zona oeste do Rio de Janeiro.

### METODOLOGIA

A ação foi realizada no Centro de Convivência e Ideias (CCI) de uma clínica da família localizada na zona oeste do município do Rio de Janeiro. Foi realizada uma atividade de educação alimentar e nutricional em grupo consiste num ciclo de palestras sobre temas pertinentes ao território, como hipertensão, diabetes e dislipidemias, foi conduzida por uma nutricionista, com o auxílio de duas estagiárias e uma agente comunitária. Foi destinada a usuários da clínica que desejam receber atendimento nutricional e ao fim da apresentação, foi realizada uma triagem, avaliando caso a caso, para entender quais usuários poderiam ser acompanhados apenas no grupo e quais precisariam de encaminhamento para o atendimento individualizado. A apresentação foi dividida em duas etapas: na primeira, a nutricionista fez uma exposição dialogada sobre cuidados na hipertensão e alimentação saudável; na segunda, foram apresentados dez temperos, cada um em um frasco fechado diferente, com o intuito de testar o conhecimento dos usuários acerca de temperos naturais.

### RESULTADOS

A ação contou com dez participantes frequentadores da clínica. A dinâmica ocorreu de forma integrativa e dinâmica e se deu da seguinte forma: foram disponibilizados dez tubos com diferentes temperos, quais foram: cúrcuma, pimenta do reino, noz moscada, louro, cebola em flocos, orégano, páprica, colorau, manjeriço e alecrim. Os participantes deveriam responder qual o tempero correspondente sem poder sentir o aroma, apenas sendo possível identificar visualmente. Foi possível notar que poucos participantes tinham conhecimento quanto aos temperos apresentados e isso despertou interesse em conhecer novos sabores para além dos temperos industrializados comumente utilizados.

### CONCLUSÃO

O presente trabalho destaca a importância de ações de educação alimentar e nutricional para a população como oportunidade de promover maior autonomia alimentar pautada em escolhas mais orientadas. Atividades em grupo são oportunidades de criar vínculo com os usuários, melhorando a adesão ao tratamento. Dessa forma, conclui-se, que o resultado foi proveitoso, pois motivou os participantes a repensarem hábitos e a experimentar outras formas mais naturais de temperar a comida, com o objetivo de diminuir a quantidade de sódio da dieta.

### REFERÊNCIA

Brasil. Ministério da Saúde. Portal da Secretaria de Atenção Primária à Saúde: O que é Atenção Primária?. Departamento de Atenção Primária.

