

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA IDOSAS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL

Educação alimentar e nutricional; Idoso; Atenção primária à saúde.

Introdução

A educação nutricional é fundamental na prevenção de doenças e agravos, especialmente no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS). Atividades coletivas nessa área potencializam a promoção da saúde como estratégia preventiva. Nesse contexto, este relato de experiência objetivou descrever a promoção da educação alimentar e nutricional (EAN) para idosas residentes no interior do Paraná, buscando compartilhar conhecimentos por meio de uma linguagem acessível.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência de uma atividade assistencial de rotina da APS, conduzido pela nutricionista da residência multiprofissional na Unidade Básica de Saúde (UBS). Assim, o encontro inicial foi dedicado à apresentação do grupo e ao levantamento dos temas para os encontros subsequentes, os quais foram elencados de forma anônima pelas participantes. Dessa forma, a intervenção foi organizada em cinco encontros quinzenais, com duração de 30 a 40 minutos cada, realizados entre abril e maio de 2026.

Resultados / Discussão

A educação nutricional foi realizada com temas baseados no Guia Alimentar para a População Brasileira, como: mitos e verdades sobre alimentação; classificação dos grupos alimentares (in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados); as dez regras para uma alimentação saudável e a alimentação afetiva. Os encontros viabilizaram a promoção da EAN e o fortalecimento da educação em saúde. A vivência proporcionou às usuárias o acesso a boas práticas alimentares e permitiu à residente o desenvolvimento de competências em mediação de grupos, oratória e criação de vínculo, evidenciando o papel da residência multiprofissional na promoção de boas práticas alimentares.

Considerações Finais

As atividades promoveram a educação em saúde de maneira acessível e estreitaram os laços entre a nutricionista residente e a comunidade, demonstrando a eficácia do formato adotado. Conclui-se que o grupo foi um espaço potente para a educação nutricional, reafirmando a importância da equipe multiprofissional da APS na consolidação do cuidado integral no SUS.

Referência Bibliográfica

BRASIL 2014. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 25 jun. 2026.