

EXPERIÊNCIA DE ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE TIPOS DE FOME NO GRUPO VIDA SAUDÁVEL EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

Xênia Maia Xenofonte Martins

DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/33

RESUMO

Introdução: As ações de educação em saúde sobre alimentação saudável podem ser benéficas impactando na saúde dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo França et al. (2017), essas atividades também promovem maior participação popular e diálogo com a comunidade, gerando maior autonomia e empoderamento dos cidadãos.

Objetivo: Contribuir para a melhora do autoconhecimento e da autopercepção no âmbito da fome e da saciedade. **Metodologia:** relato de experiência sobre atividade intitulada Tipos de Fome realizada por estudantes da graduação do curso de nutrição em uma unidade básica de saúde de uma capital do Nordeste. O grupo de apoio contava com 20 participantes e utilizou-se roda de conversa dividida em 4 tópicos: fome física, fome social, fome emocional e vontade de comer com diálogos e discussão sobre cada uma. Foram utilizados banner e folhetos sobre o tema. **Resultados:** Durante a realização da atividade foi notória a boa interação dos participantes. Além disso, pôde-se constatar, através da avaliação realizada ao final do encontro, alto índice de acertos sobre os casos problemas para identificação dos tipos de fome. **Considerações finais:** A experiência foi muito proveitosa visto que os participantes tiveram ótima interação com as facilitadoras. Além disso, o objetivo foi alcançado conforme evidenciado através dos acertos da avaliação. Sugere-se mais atividades envolvendo essa temática a fim de contribuir na melhora do comportamento alimentar dos participantes.

Palavras-Chave: Educação alimentar. Comportamento. Atenção básica.

ÁREA TEMÁTICA: nutrição.