

EDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA PREVENÇÃO DE SOBREPESO E OBESIDADE HOSPITAIS

Emilly Silva Oliveira¹

João Vitor Brandão Jordão¹

Julia Borim Bortolo¹

Maria Fernanda Tomaselli Arruda¹

Marina Satie Taki²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O sobrepeso e a obesidade representam grandes desafios para a saúde pública no Brasil, sendo condições multifatoriais que aumentam o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2020), mais de 60% da população adulta apresenta excesso de peso e cerca de 25% vive com obesidade, o que evidencia a necessidade de ações preventivas e educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis. O ambiente hospitalar é um espaço estratégico para a realização de atividades de educação alimentar, pois durante o período de internação os pacientes tendem a estar mais receptivos às orientações sobre saúde e nutrição. Diante disso, desenvolveu-se uma ação extensionista voltada à conscientização sobre escolhas alimentares equilibradas, com foco na prevenção e no tratamento do sobrepeso e da obesidade em pacientes e profissionais do Hospital São Judas Tadeu, localizado em Cuiabá-MT. **Objetivo:** Promover uma atividade educativa capaz de incentivar práticas alimentares saudáveis por meio da participação ativa dos envolvidos. **Metodologia:** Trata-se de uma ação de caráter extensionista e educativo, conduzida por acadêmicos do curso de Nutrição da Universidade de Várzea Grande. A atividade foi desenvolvida por meio da oficina “Monte seu prato saudável”, na qual pacientes e profissionais foram convidados a montar pratos utilizando imagens plastificadas de alimentos, representando diferentes grupos alimentares. Durante a dinâmica, os estudantes atuaram como mediadores, orientando sobre proporções adequadas e a importância da variedade alimentar para uma dieta equilibrada. A interação foi conduzida de forma leve e acessível, favorecendo a troca de saberes entre participantes e acadêmicos. **Resultados:** A atividade apresentou resultados positivos, com participação expressiva e envolvimento do público. Os participantes demonstraram interesse em aprender sobre combinações alimentares equilibradas e reconheceram a importância da alimentação saudável para a prevenção do excesso de peso. Observou-se que a oficina proporcionou melhor compreensão sobre escolhas nutricionais e estimulou reflexões sobre mudanças de hábitos alimentares. Além disso, a ação possibilitou aos acadêmicos aprimorar

habilidades de comunicação e de educação em saúde, reforçando o papel do nutricionista como agente transformador. **Conclusão:** A “Oficina: Monte seu prato saudável” mostrou-se uma estratégia eficaz de educação alimentar em ambiente hospitalar, promovendo conscientização sobre hábitos saudáveis e fortalecendo o vínculo entre ensino, serviço e comunidade. A atividade contribuiu para a formação dos acadêmicos e para o empoderamento dos participantes quanto às suas escolhas alimentares, demonstrando que ações simples e educativas podem gerar impactos positivos na promoção da saúde e prevenção da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade; Educação alimentar; Prevenção.