CAFÉ DA MANHÃ PROMOVENDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E VIGILÂNCIA NUTRICIONAL PARA POPULAÇÕES DE BAIXA RENDA

Ana Fernanda BILAR[1]
Ana Leticia Linhares de OLIVEIRA[1]
Anne Carolina VITOR[1]
Flavia Emanuela Ramos dos SANTOS[1]
Maria Eduarda Correa Gaeta de BARROS[1]
Suzana Souza Arantes Lanzieri[2]

[1]Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).
[2]Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A promoção da alimentação saudável constitui um dos principais eixos das políticas de saúde pública, sendo fundamental para a prevenção de doenças e a melhoria da qualidade de vida. De acordo com o Ministério da Saúde, práticas alimentares adequadas devem considerar não apenas o valor nutricional dos alimentos, mas também fatores sociais, culturais e econômicos que influenciam o acesso e as escolhas alimentares. O presente projeto foi desenvolvido em parceria com o CAFICA, organização não governamental localizada em Cuiabá-MT, que acolhe idosos, crianças, adolescentes e famílias em situação de vulnerabilidade social. Durante visita técnica, identificou-se dificuldade na obtenção regular de alimentos fontes de proteína e a presença de indivíduos com sobrepeso e baixo peso, evidenciando a necessidade de ações de educação nutricional voltadas a essa população. **Objetivos:** Promover educação nutricional para populações de baixa renda atendidas pelo CAFICA, demonstrando a viabilidade de uma alimentação saudável, equilibrada e economicamente acessível, com foco na prevenção de desnutrição, excesso de peso e doenças associadas à alimentação inadequada. **Métodos:** Trata-se de um projeto extensionista de caráter educativo, desenvolvido por discentes do 5º e 6º semestres do Curso de Nutrição da UNIVAG. As ações foram planejadas e executadas em três etapas: (1) elaboração de material educativo personalizado em formato de panfleto (folder), abordando alimentação saudável, higienização de alimentos, segurança alimentar, aproveitamento integral dos alimentos e estratégias para comer bem gastando menos; (2) realização de palestra de orientação nutricional para os assistidos do CAFICA; e (3) oferta de um café da tarde saudável, com preparações nutricionalmente equilibradas e de baixo custo, como forma de demonstração prática dos conteúdos abordados. **Resultados:** Foram desenvolvidos e distribuídos materiais educativos personalizados em formato de panfleto, com linguagem acessível, abordando os temas de alimentação saudável, higienização de alimentos, segurança alimentar, redução de desperdícios e estratégias para uma alimentação econômica. A palestra de orientação nutricional foi realizada para os frequentadores do CAFICA, promovendo o diálogo sobre boas práticas alimentares e o consumo adequado de alimentos naturais e in natura. O café da tarde saudável foi ofertado com preparações elaboradas com alimentos acessíveis, reforçando de forma prática os conteúdos trabalhados e incentivando a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis no cotidiano. **Conclusão:** O projeto Nutrir Vidas

demonstrou que ações de educação nutricional planejadas e adaptadas à realidade socioeconômica do público-alvo são viáveis e efetivas na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. A integração entre materiais educativos, orientação nutricional e demonstração prática contribuiu para sensibilizar os assistidos do CAFICA sobre a importância de uma alimentação equilibrada, acessível e segura, reforçando o papel da extensão universitária na promoção da saúde coletiva.

Palavras-chave: educação nutricional; alimentação saudável; vulnerabilidade social; segurança alimentar; extensão universitária.