BINGO NUTRICIONAL COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR: INTERVENÇÃO EDUCATIVA EM INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO SOCIAL

Gabriel Neckel MACHADO[1]

Emanuel Gonçalves FERREIRA[1]

Marisa Luizia HACKENHAAR[2]

[1]Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

[2]nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

RESUMO

Introdução: A adoção de hábitos alimentares inadequados representa um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, tornando a educação alimentar e nutricional uma estratégia essencial para a promoção da saúde. Em instituições de acolhimento social, ações educativas acessíveis e participativas contribuem para ampliar o conhecimento e estimular escolhas alimentares mais saudáveis. **Objetivo:** Desenvolver e aplicar o Bingo Nutricional como ferramenta de educação alimentar, avaliando sua contribuição para a conscientização nutricional dos participantes da CAFICA – Casa de Amparo à Família, Idoso, Criança e Adolescente, localizada no município de Cuiabá-MT. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de intervenção educativa desenvolvido em quatro etapas. Inicialmente foi realizada uma visita diagnóstica para conhecer a realidade da instituição e identificar as principais necessidades relacionadas à alimentação. Em seguida, foram elaborados materiais educativos, incluindo cartelas e peças do Bingo Nutricional. Antes da intervenção, aplicou-se um Questionário de Frequência Alimentar para avaliar os hábitos alimentares dos participantes. Durante a atividade, cada alimento sorteado foi utilizado como oportunidade para orientações nutricionais e esclarecimento de dúvidas de forma lúdica e participativa. Após três semanas, o questionário foi reaplicado, possibilitando a comparação dos resultados antes e após a intervenção. **Resultados:** Observou-se redução na frequência de consumo de refrigerantes e salgadinhos, além de aumento no consumo de frutas, água e aveia. Também foram identificados maior participação, interação social e interesse dos participantes pelos temas relacionados à alimentação saudável, evidenciando que a metodologia favoreceu a conscientização nutricional e o fortalecimento das práticas de promoção da saúde. **Conclusão:** O Bingo Nutricional mostrou-se uma estratégia educativa acessível, de baixo custo e facilmente replicável, contribuindo para a promoção da educação alimentar e nutricional. Os resultados demonstraram potencial para estimular a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis e reforçam a importância de metodologias lúdicas como ferramenta de educação em saúde em instituições de acolhimento social.

Palavras-chave: Educação Alimentar. Promoção da Saúde. Nutrição. Hábitos Alimentares. Bingo Nutricional.