



## **RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA OFICINA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UM QUARTEL DO COMANDO GERAL DA POLÍCIA MILITAR DE FORTALEZA-CEARÁ**

**LACERDA, Maria Raquel Lima<sup>1</sup>;**  
**LIRA, Sandra Machado<sup>2</sup>;**  
**SILVA, Cláudia Rivele Souza<sup>3</sup>;**  
**LIMA, Wanessa Oliveira de Lima<sup>4</sup>;**  
**SILVA, Camila Sousa<sup>5</sup>;**  
**ABREU, Ernângela Façanha<sup>6</sup>;**

### **RESUMO**

A Educação Alimentar e Nutricional é uma estratégia importante para o avanço das ações de nutrição, apoiando o empoderamento dos indivíduos e também contribuindo para a formação de autonomia diante de suas escolhas alimentares. Relatar a experiência no desenvolvimento de uma oficina de educação nutricional realizada em um Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Fortaleza-Ceará. Considera-se o estudo de caráter qualitativo do tipo relato de experiência. A atividade aconteceu no mês de janeiro de 2020. A oficina educativa ocorreu no quartel do comando geral com a participação de uma professora e quatro alunas do curso de nutrição da UNINASSAU. Nesse período foi executada uma ação de educação nutricional com o tema: "Alimentação saudável". O tema foi explanado através do método expositivo e da técnica de apresentação de slides. A oficina teve como público-alvo os colaboradores do respectivo local previamente convidados, os quais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, totalizando quinze participantes. Desenvolveu-se a atividade em quatro etapas: apresentação; exposição dos objetivos e importância; execução das ações planejadas; opinião das pessoas quanto à temática. Foram convidados a participar das oficinas os colaboradores do local (policiais e funcionários administrativos), sendo a população assistida composta apenas por adultos. Foi operacionalizada uma mobilização prévia por uma das alunas. A oficina de educação nutricional realizada visava à promoção da saúde e a conscientização quanto à obtenção de hábitos para uma alimentação saudável, baseadas nas necessidades de saúde dos participantes. Durante a oficina, percebeu-se a riqueza desse processo, bem como a dimensão participativa da população em questão. Houveram discussões sobre: recomendações do consumo de água diário, do Guia Alimentar para a População Brasileira e grupos alimentares tendo como base a pirâmide alimentar brasileira. Os participantes interagiram e fizeram questionamentos sobre o assunto. Alguns relataram o consumo constante de alimentos ultraprocessados e de refeições

<sup>1</sup>Especialista em Saúde da Família e Comunidade. E-mail: raquellacerda2810@gmail.com

<sup>2</sup>Doutora em Biotecnologia aplicada à Saúde. E-mail: Sandra\_liram@yahoo.com.br

<sup>3</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: c.rivele@hotmail.com

<sup>4</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: wanessa.lima.lima0802@gmail.com

<sup>5</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: camila.sousa.da.silva@hotmail.com

<sup>6</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: nanaabreuf@yahoo.com



com alto teor de gorduras saturadas. Também relataram a dificuldade em manter sua hidratação adequada. Foram feitas algumas orientações a cerca dessas dificuldades. O público relatou que o objetivo da oficina foi alcançado com êxito. A Educação Alimentar e Nutricional é muito importante para o processo de mudança de hábitos, pois ainda existem muitas informações sobre alimentação saudável que muitas pessoas desconhecem. A promoção de saúde é de suma importância para a prevenção de diversas doenças e com a presença do profissional nutricionista, bem como dos estudantes de nutrição é possível obter conhecimentos cientificamente embasados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutricionista; Promoção da saúde; Hábitos saudáveis; Adultos.

<sup>1</sup>Especialista em Saúde da Família e Comunidade. E-mail: raquellacerda2810@gmail.com

<sup>2</sup>Doutora em Biotecnologia aplicada à Saúde. E-mail: Sandra\_liram@yahoo.com.br

<sup>3</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: c.rivele@hotmail.com

<sup>4</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: wanessa.lima.lima0802@gmail.com

<sup>5</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: camila.sousa.da.silva@hotmail.com

<sup>6</sup>Acadêmica de Nutrição. E-mail: nanaabreuf@yahoo.com