

COMER CONSCIENTE: UMA AÇÃO EXTENSIONISTA PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL NO CRAS DE PINHAL DE SÃO BENTO

SILVA, J. S. A. [1]; CUSTODIO, C. P. [1]; CUSTODIO, B. R. [1]; FRIEDRICH, C. V. [1]; LIMA, M. P. [1]; RAMOS, F. P. [2]; GAIEVSKI, E. H. S. [2]; PENTEADO, J. O. [2]

As atividades do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) são essenciais para promover saúde, bem-estar e cidadania em comunidades vulneráveis. A parceria com a Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) possibilita ações extensionistas que fortalecem o protagonismo e a autonomia das mulheres na gestão da alimentação e da saúde. Essa articulação favorece a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) de forma inclusiva e transformadora, estimulando reflexão crítica sobre hábitos alimentares, escolhas conscientes e prevenção de doenças crônicas, impactando diretamente a qualidade de vida das participantes. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi realizar uma atividade de EAN para estimular a reflexão sobre hábitos alimentares cotidianos, enfatizando a importância da rotina alimentar regular e do “comer consciente”, valorizar o alimento e as refeições, promovendo escolhas mais equilibradas e atenção plena durante a alimentação. Em 20 de maio de 2025, foi realizada uma atividade extensionista no CRAS de Pinhal de São Bento-PR, inserida no projeto “Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza-PR e municípios vizinhos”, com um grupo de mulheres. A metodologia incluiu aplicação do formulário do SISVAN para coleta de dados nutricionais, seguida de uma apresentação expositiva sobre horários das refeições e a definição do comer com atenção. As participantes registraram em formulário os alimentos consumidos nas últimas 24 horas, refletindo sobre seus hábitos. Observou-se, por meio do SISVAN, consumo de frutas e legumes, baixa ingestão de ultraprocessados e horários irregulares de alimentação, o que reforça a necessidade de estratégias educativas sobre organização das refeições. Houve suporte individual às mulheres com dificuldades de leitura e escrita, garantindo a inclusão de todas no processo educativo. Ao final, sete mulheres participaram da atividade, sendo que quatro a avaliaram como “ótima”, duas como “boa” e uma precisou se

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
juliasofia963@gmail.com.

[1] Camila Procópio Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
camilaprocopiocustodio8@gmail.com.

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
baa.custodio04@gmail.com.

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
crisvfriedrich@gmail.com.

[1] Maria Paula de Lima. Universidade Federal da Fronteira Sul.
mariapauladldelima@gmail.com.

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
flavia.ramos@uffs.edu.br.

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
eduardo.gaievski@uffs.edu.br.

[2] Júlia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.
julia-penteado@hotmail.com.

ausentar antes de realizar a avaliação. Os relatos das participantes evidenciaram maior percepção dos sinais de fome e saciedade, bem como reconhecimento da importância de regular os horários das refeições. A atividade possibilitou refletir sobre a diferença entre comer por hábito ou por impulso e como o comer consciente ajuda a reconhecer os sinais de fome ou saciedade, promovendo escolhas mais equilibradas. Conclui-se que atividades de EAN realizadas em parceria com o CRAS contribuem para a autonomia alimentar das mulheres, ampliam o acesso à SAN e têm impacto direto na promoção da saúde, prevenção de doenças crônicas e fortalecimento da cidadania.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Extensão Universitária; CRAS, Segurança Alimentar; Mulheres.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Origem: Extensão

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Universidade Federal da Fronteira Sul – UFFS, Centro de Referência de Assistência Social- CRAS de Pinhal de São Bento.

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. juliasofia963@gmail.com.

[1] Camila Procópio Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. camilapprocopiocustodio8@gmail.com.

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. baa.custodio04@gmail.com.

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. crisvfriedrich@gmail.com.

[1] Maria Paula de Lima. Universidade Federal da Fronteira Sul. mariapauladldelima@gmail.com.

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. flavia.ramos@uffs.edu.br.

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. eduardo.gaievski@uffs.edu.br.

[2] Júlia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul. julia-penteado@hotmail.com.