

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO CONTEXTO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

## HEALTHY FOOD IN THE CONTEXT OF PRIMARY HEALTH CARE: AN EXPERIENCE REPORT

Marileude Vieira Alves Lopes<sup>1</sup>

Ana Carolina Souza Porto<sup>2</sup>

Gizelly Maria Torres Martins<sup>3</sup>

Júlia Perfeito Andrade<sup>4</sup>

Maria Clara Alves de Oliveira<sup>5</sup>

Nurielly Monteiro Campos<sup>6</sup>

Sara Batista Andrade Dias<sup>7</sup>

Lunalva Aurélio Pedroso Sallet<sup>8</sup>

Cathianne Sacramento Pinto<sup>9</sup>

Saulo Sacramento Meira<sup>10</sup>

**Resumo:** A alimentação é um direito humano fundamental e famílias com maior vulnerabilidade socioeconômica estão mais expostas ao consumo de alimentos pobres em nutrientes essenciais, o que pode contribuir para o desenvolvimento de doenças. O objetivo do estudo foi relatar a experiência a partir do desenvolvimento de oficinas educativas sobre alimentação saudável e agricultura urbana na atenção primária à saúde no Tocantins. As atividades ocorreram na Unidade Básica de Saúde V, localizada no Povoado Vila 16, na cidade de Augustinópolis-TO, Brasil, em 2023. Para o desenvolvimento das ações foram utilizadas diferentes metodologias ativas para as práticas educativas com a comunidade. No que tange aos resultados, observou-se que a implementação de ações educativas sobre alimentação nessa localidade possibilitou a democratização do acesso a informações sobre hábitos alimentares saudáveis para o povoado, o que é capaz de reduzir o cenário de desnutrição e prevenir o aparecimento de doenças provenientes da má alimentação. Evidencia-se que a má alimentação de uma população está intrínseca a fatores socioculturais e econômicos, e que a horta comunitária e tais ações de conscientização oferecem conhecimentos e informações nutricionais necessários para a melhoria da alimentação local e, conseqüentemente, da saúde das famílias.

1 Graduada em serviço social e especialista em Saúde Coletiva com Ênfase em Saúde da Família (Unitins).

2 Acadêmicas do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

3 Acadêmicas do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

4 Acadêmicas do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

5 Acadêmicas do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

6 Acadêmicas do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins).

7 Docente do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins)

8 Professora do curso de graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (UNITINS). Campus Augustinópolis, Estado do Tocantins, Brasil. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6290282911607995>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0931-3105>. E-mail: [lilian.nf@unitins.br](mailto:lilian.nf@unitins.br).

9 Mestre em Ciências da Saúde, Especialista em Saúde Pública, Especialista em Educação Profissional na Área da Saúde e Especialista em Gestão Hospitalar e Sistemas de Saúde.

10 Docente do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins)

**Palavras-chave:** Alimentação. Vulnerabilidade social. Qualidade de vida.

**Abstract:** Food is a fundamental human right and families with greater socioeconomic vulnerability are more exposed to the consumption of foods poor in essential nutrients, which can contribute to the development of diseases. The objective of the study was to report the experience from the development of educational workshops on healthy eating and urban agriculture in primary health care in Tocantins. The activities took place at the Basic Health Unit V, located in Povoado Vila 16, in the city of Augustinópolis-TO, Brazil, in 2023. Different active methodologies were used for the development of actions in the community. With regard to the results, it was observed that the implementation of educational actions on food in this locality made it possible to democratize access to information about healthy eating habits for the village, which is capable of reducing the scenario of malnutrition and preventing the onset of diseases. from poor diet. It is evident that the poor diet of a population is intrinsic to sociocultural and economic factors, and that the community garden and such awareness actions offer the necessary knowledge and nutritional information to improve the local diet and, consequently, the health of families.

**Keywords:** Food. Social vulnerability. Quality of life.

## Introdução

As preocupações em relação à alimentação vêm se modificando com o passar do tempo. Evidencia-se que até a década de 80, os receios eram voltados à desnutrição e, hoje, associam-se a outro problema nutricional: a obesidade e suas consequências. Tais preocupações são pertinentes, já que o elevado consumo de alimentos calóricos e com alto teor de açúcar e conservantes, ligado a fatores, como a falta de conhecimentos acerca da importância de uma alimentação saudável, está relacionado à incidência de Condições Crônicas, responsáveis por elevadas taxas de mortalidade da população nos últimos anos (GABE et al., 2020).

Considerando essas tendências, a Organização Mundial da Saúde (OMS), por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, dispõe a importância da constante formulação de diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição pelos governantes, destacando mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico. Essas diretrizes têm como papel primordial fortalecer a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição. Neste sentido, a OMS afirma a importância do acesso democrático a informações nutricionais, as quais visam facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis, com a utilização de uma linguagem que seja compreendida por todas as pessoas e que leve em conta a cultura local (BRASIL, 2014).

Ademais, evidencia-se a importância da associação da educação em saúde relacionada à alimentação com a perspectiva da produção de alimentos de forma sustentável para a mudança do cenário atual, uma vez que, com o aumento da urbanização, as mudanças climáticas e a diminuição de terras aráveis têm contribuído para que a agricultura enfrente grandes desafios. Diante desse quadro, valorizar uma agricultura mais sustentável, mantendo o equilíbrio do ambiente, torna-se fundamental para promover a segurança alimentar da população local. Nesse sentido, a agricultura urbana tem sido evidenciada como uma importante estratégia para o aumento da produção de alimentos mais saudáveis associado ao desen-

volvimento sustentável (EIGENBROD; GRUDA, 2015; CORRÊA *et al.*, 2020).

O significado de agricultura urbana diz respeito ao local - dentro e ao redor das cidades - e aos espaços utilizados. As atividades são desenvolvidas em áreas individuais ou coletivas e podem envolver vias públicas, praças, parques e áreas que não estão sendo utilizadas, como lotes e terrenos baldios (SOUZA; GUSKE, 2017). Agrega práticas produtivas voltadas para o consumo próprio ou para comercialização no mercado local, e, geralmente, acontece de modo informal, espontâneo e pontual nas cidades. No contexto da alimentação e da saúde, estas atividades desempenham um importante papel na Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), principalmente em países mais pobres ou com problemas de abastecimento alimentar (MATA, 2014; CHAGOMOKA *et al.*, 2018).

Os benefícios associados às práticas de agricultura urbana são inúmeros, destacando-se: a geração de trabalho e renda, a diminuição do custo dos alimentos, o incentivo ao mercado local, a melhoria da alimentação e a manutenção de espaços verdes nas cidades. Contudo, em diferentes partes do mundo, os agricultores urbanos têm enfrentado dificuldades sociais, políticas, técnicas, ambientais e econômicas, o que reforça a necessidade de maiores investimentos em políticas públicas voltadas para o segmento (CRUSH; HOVORKA; TEVERA, 2011; MOK *et al.*, 2014; FAO, 2014; SOUZA; GUSKE, 2017; SOUZA *et al.*, 2019; BATITUCCI *et al.*, 2019).

Em nível global, estudos vêm demonstrando que a produção de alimentos por meio da agricultura urbana está aumentando, apresentando rendimentos potenciais de até 50 kg/m<sup>2</sup> por ano, com pelo menos 100 milhões de pessoas envolvidas (EIGENBROD; GRUDA, 2015; WILHELM; SMITH, 2017; VIEIRA *et al.*, 2018). No Brasil, entretanto, a prática da agricultura urbana tem encontrado inúmeros desafios, como insuficiência de apoio financeiro, pouca assistência técnica, falta de posse legal dos espaços e ausência de marco legal ou legislação que promova o seu fortalecimento, o que propicia um lento desenvolvimento da atividade (VILELA; MORAES, 2015; ZAAR, 2015; SANTANA *et al.*, 2017).

Considerando essas abordagens, este trabalho teve como objetivo apresentar a experiência quanto a promoção de ações educativas para usuários da atenção primária à Saúde (APS) sobre a importância da alimentação saudável e de hortas comunitárias como atividade promotora de saúde no povoado Vila 16, no município de Augustinópolis – TO, Brasil.

## Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo de natureza qualitativa, contou com a participação de uma agente comunitária de Saúde (ACS) e seis estudantes do curso de medicina da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins) responsáveis pelo planejamento e execução de ações de educação em saúde para alimentação saudável tendo como público-alvo os profissionais de saúde daquela abrangência (incluindo médicos, enfermeiros, nutricionistas, dentre outros) e a comunidade local.

As oficinas educativas ocorreram nas instalações da Unidade de Saúde da Família V, no povoado Vila 16, de abrangência de um município de pequeno porte, localizado no Norte do estado do Tocantins. A ação foi dividida em três encontros, com duração média de 15 minutos, de modo presencial e no turno matutino e vespertino. Empregou-se estratégias advindas das metodologias ativas de modo a proporcionar maior potencial comunicativo, especialmente com a população local (BORGES, ALENCAR, 2014).

As atividades idealizadas pelos alunos e associados consistiram em: palestras educacionais e rodas de conversa interativas com diversos temas sobre alimentação saudável tais como: formas de promover uma nutrição ideal; como conservar frutas e verduras a longo prazo; métodos práticos de produzir uma marmita saudável e como utilizar as cascas e os restos dos alimentos para fomentar uma melhor qualidade nutricional.

Em meio às dificuldades existentes em comunidades carentes, surgiram histórias inspiradoras que demonstram o poder da união e da colaboração entre os indivíduos. Diante disso, foi realizada a construção de uma horta comunitária, na qual os moradores se reuniram para criar um espaço sustentável de cul-

tivo de alimentos saudáveis. Esse projeto não apenas proporcionou acesso a comidas frescas e saudáveis, mas também melhorou e criou laços sociais ao promover o bem-estar coletivo melhorando a qualidade de vida desses indivíduos que participaram da horta. As principais evidências e reflexões foram descritas em um diário de campo utilizado para a sistematização e problematização ao final dos encontros.

## Resultados e discussões

No período de março a maio do ano de 2023, foram realizadas oficinas interativas sobre a alimentação saudável com os ACS e com a população. Ademais, conta-se com 20 participantes do estudo sendo 6 profissionais da saúde e 14 indivíduos externos da comunidade (distribuídos de formas variadas de acordo com o dia em que foi ministrada a palestra). Além disso, foram estabelecidas reuniões mensais para coordenar e avaliar a efetividade das palestras propostas para a melhoria da nutrição desses indivíduos ressignificando sua forma de pensar em alimentação.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (PAIVA, 2019).

Durante as reuniões, foram realizadas discussões que revelam as experiências vividas pelos membros relacionadas às situações enfrentadas em campo, bem como seu contexto informativo e educacional. Os debates foram precocemente discutidos com base na leitura atenta de artigos científicos relacionados ao tema proposto, visando a transformação do raciocínio crítico e o estímulo a ações pertinentes para endossar o movimento de promoção de atitudes saudáveis no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS).

Na tabela abaixo, estão relacionados os encontros e as ações voltadas para a melhoria das condições de sua população adscrita e os fatores limitantes (Ver tabela 1).

**Tabela 1.** Detalhamento das experiências vividas na prática por estudantes de medicina em oficinas para corroborar à alimentação saudável de profissionais da saúde e sua comunidade. Augustinópolis-TO, Brasil. 2023

OFICINAS INTERATIVAS	SÍNTESE DAS OFICINAS
OFICINA 1 - 04/03	Foi desenvolvida a oficina “Somos o que comemos” para a capacitação dos ACS’s, na qual foi destacada importância de uma alimentação saudável, por meio de um momento expositivo dialogado sobre a classificação dos alimentos, como carboidratos, proteínas, reguladores, sais minerais, vitaminas e também sobre a água. Também foi discutida como deve ser a montagem de um prato ideal – 25% de proteínas, 25% de carboidratos e 50% de vegetais crus e cozidos –. Por fim, discutiu-se sobre os benefícios de uma horta para a comunidade e para os profissionais de saúde.
OFICINA 2 - 09/05	Na segunda oficina o público alvo foi a população adscrita na UBS 16km. Nessa oficina, foi apresentado os diferentes valores nutricionais dos alimentos, a importância desses alimentos para a melhoria da saúde e para a prevenção de doenças. Ao final da apresentação, houve um momento para o esclarecimento de dúvidas da comunidade.



Nessa última oficina, foram abordadas ações sustentáveis que a população poderia realizar para promover uma alimentação saudável. Dentre elas, houve um destaque para a horta na comunidade, nas quais as acadêmicas em parceria com a universidade desenvolveriam uma horta sustentável, e os cuidados com a horta seria feito pela comunidade em parceria com os profissionais de saúde.

Na primeira oficina, ao utilizar um formato expositivo dialogado, foi possível criar um ambiente de interação e troca de conhecimentos entre os facilitadores da oficina e os usuários, permitindo que questões, dúvidas e experiências fossem compartilhadas. Isso aumentou o engajamento e a compreensão dos usuários sobre a importância de uma alimentação saudável. No momento expositivo, foi fundamental fornecer informações claras e baseadas em evidências sobre os benefícios de uma alimentação equilibrada, os principais nutrientes, a relação entre dieta e saúde, e a importância de evitar alimentos ultraprocessados e priorizar alimentos naturais e frescos. Além disso, foi interessante estimular a reflexão dos participantes sobre o papel deles e a influência que podem exercer na promoção da alimentação saudável em suas próprias comunidades. Isso inclui estratégias para abordar questões relacionadas à alimentação com familiares e vizinhos e fornecer dicas práticas para incentivar mudanças positivas nos hábitos alimentares. Foi possível também discutir estratégias de como a APS pode ser fortalecida por meio da integração com outros profissionais, como nutricionistas, educadores físicos e psicólogos, permitindo uma visão mais abrangente e multidisciplinar do cuidado, conforme evidenciado na Figura 1.

Foi importante adaptar a abordagem da oficina às necessidades específicas dos ACSs e às características da comunidade atendida. Observa-se que a implementação de ações voltadas para a alimentação saudável na APS requer um trabalho contínuo, articulação com outros setores da sociedade e uma abordagem que leve em consideração as necessidades e realidades locais. A atenção básica pode estabelecer parcerias com agricultores locais, promover a criação de hortas comunitárias e incentivar a compra de alimentos frescos e nutritivos.

No geral, a realização da oficina “Somos o que comemos” com um momento expositivo dialogado foi uma estratégia eficaz para a comunidade sobre a importância da alimentação saudável e prepará-los para promover mudanças positivas na saúde da comunidade.

**Figura 1.** Evidência da primeira Oficina intitulada “Somos o que comemos”. Augustinópolis-TO, Brasil, 2023



**Fonte:** Arquivo pessoal.

A segunda oficina destacou os diferentes valores nutricionais dos alimentos e foi possível fornecer informações importantes sobre os nutrientes essenciais presentes em cada grupo alimentar, como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Esses nutrientes são fundamentais para o funcionamento adequado do organismo e para a promoção da saúde.

Ao enfatizar a importância dos alimentos para a melhoria da saúde e a prevenção de doenças, ressaltou-se o impacto direto que uma alimentação saudável pode ter na qualidade de vida das pessoas e de que uma dieta equilibrada e rica em alimentos nutritivos está associada a uma menor incidência de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Na apresentação, foi destacado exemplos de alimentos saudáveis de cada grupo alimentar, como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura. Explicou-se também os benefícios específicos que esses alimentos trazem para a saúde, como fortalecimento do sistema imunológico, manutenção do peso adequado, melhoria da função cognitiva e aumento da energia. Além disso, ressaltou-se que uma alimentação saudável não se limita apenas aos nutrientes individuais, mas também à qualidade geral da dieta. Isso inclui a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, e a promoção de alimentos frescos, naturais e minimamente processados.

Dietas ricas em nutrientes, como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais e antioxidantes, desempenham um importante ponto de melhora na saúde cerebral e na precaução de distúrbios hodiernos como a depressão e a ansiedade (SARRIS et al., 2015). Outro ponto importante proporcionado pela alimentação equilibrada é o fortalecimento do sistema imunológico ao receber nutrientes necessários para estimular seus mecanismos, ajudando a prevenir infecções e doenças (GOMBART et al., 2020).

Ao abordar esses aspectos na oficina, foi possível orientar a comunidade a tomarem decisões informadas e conscientes sobre suas escolhas alimentares, promovendo uma mudança positiva em suas vidas e em suas comunidades. Também foi possível orientar sobre o acesso a programas governamentais de alimentação saudável, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar, discutido na oficina registrada na Figura 2.

**Figura 2.** Segunda oficina desenvolvida na Unidade Básica de Saúde de Augustinópolis-TO, Brasil, 2023



**Fonte:** Arquivo pessoal.

Uma alimentação balanceada tem um impacto significativo na transformação da vida dos indivíduos, fomentando benefícios para a saúde mental, física e emocional. No que tange a saúde do sistema corporal, a manutenção da integridade cardiovascular, com uma alimentação balanceada, rica em vegetais, frutas, grãos integrais, gorduras saudáveis e pobre em gorduras saturadas, colesterol e sódio, ajuda a mitigar o risco de doenças cardíacas e os fatores associados a ela como hipertensão arterial e colesterol elevado (ECKEL et al., 2013).

Ademais, o controle do peso, aliado com a prática rotineira de atividade física, é essencial para o gerenciamento e a manutenção de um peso considerado saudável. Uma dieta equilibrada, com porções

adequadas e nutrientes primordiais, ajuda a sustentar o equilíbrio energético, prevenindo o ganho descomedido de peso levando a obesidade (JENSEN *et al.*, 2013)

Para a terceira oficina, ao incorporar ações sustentáveis na programação, orientamos a população a adotar práticas que não apenas beneficiam sua saúde, mas também têm um impacto positivo no planeta e essas ações incluíram o incentivo à comunidade na priorização de alimentos produzidos localmente e de acordo com as estações do ano reduz a pegada de carbono associada ao transporte de alimentos de longa distância, destacou-se a importância de incluir mais alimentos à base de plantas na dieta que pode ajudar na redução da pressão sobre os recursos naturais e as emissões de gases de efeito estufa associadas à produção de alimentos de origem animal, orientação da comunidade sobre a importância de evitar o desperdício de alimentos, incentivo à população para adoção de práticas conscientes em relação ao uso de água e energia durante o preparo dos alimentos pode contribuir para a sustentabilidade e isso pode envolver dicas sobre economia de água, uso eficiente de eletrodomésticos e a importância de desligar os equipamentos quando não estiverem em uso.

Incentivou-se ainda a criação de hortas comunitárias e a prática de agricultura urbana de modo a promover o cultivo de alimentos saudáveis localmente, aumentando a disponibilidade de opções frescas e sustentáveis. Em muitas comunidades carentes, o acesso a alimentos frescos e saudáveis é restrito. A falta de recursos financeiros e a ausência de estabelecimentos próximos dificultam a obtenção de uma dieta equilibrada e rica em nutrientes essenciais. A implantação de uma horta comunitária ressignificou esse cenário, ofertando uma fonte acessível de alimentos frescos e orgânicos de qualidade diretamente na comunidade. Os moradores da região agora têm a oportunidade de cultivar uma diversidade de vegetais, ervas e frutas, promovendo uma alimentação mais saudável e garantindo uma nutrição adequada para si e suas famílias (FREDDI, 2015)

Além do impacto nutricional, a horta comunitária também desempenha um papel essencial na melhoria da saúde psicossocial dessa comunidade. A participação de forma ativa na plantação, cultivo e colheita dos alimentos criou um senso de pertencimento, empoderamento e companheirismo entre os membros da comunidade. A horta se tornou um espaço de convívio e interação social, ao promover o trabalho em equipe e fortalecer os laços comunitários e as relações interpessoais. A distribuição de conhecimentos e experiências sobre a forma correta de plantar as mudas também estimulou a aprendizagem contínua e o desenvolvimento e a evolução de habilidades práticas, melhorando e aumentando a autoestima e a confiança dos participantes (JACOUND, 2016).

Ademais, a relação criada com a horta comunitária, proporcionou um alívio do estresse hodierno e um sentimento mútuo de conexão com a natureza. A atividade ao ar livre e o contato com a terra possuem efeitos terapêuticos comprovados, reduzindo a ansiedade e promovendo o bem-estar mental. Os moradores encontraram na horta um refúgio tranquilo e revitalizante, onde podiam relaxar, cuidar das plantas e encontrar um momento de paz em meio aos desafios da vida cotidiana (MMA, 2019).

Além disso, essas iniciativas fortalecem a conexão da comunidade com a natureza e incentivam a participação ativa. Ao abordar essas ações sustentáveis na oficina, conforme evidenciado na figura 3, proporcionamos à comunidade ferramentas e conhecimentos práticos para adotar uma abordagem mais sustentável em relação à alimentação. Isso não apenas beneficia a saúde individual dos participantes, mas também contribui para a promoção de uma comunidade mais consciente e ambientalmente responsável.



**Figura 3.** Na última oficina foram abordadas ações sustentáveis para alimentação saudável. Augustinópolis-TO, Brasil, 2023



**Fonte:** Arquivo pessoal.

Dessa forma, a promoção e o estímulo da alimentação saudável na APS é uma abordagem basilar para promover melhores hábitos alimentares e prevenir doenças relacionadas à nutrição inadequada. A atenção primária à saúde é o primeiro nível de cuidados médicos, usualmente fornecida por médicos de família, clínicos gerais e equipes multidisciplinares tendo um papel fundamental na manutenção da saúde e na prevenção de doenças. Por meio de consultas médicas, palestras, *workshops* e materiais educativos, os profissionais de saúde na atenção primária fornecem informações sobre os ganhos de uma alimentação saudável, as diretrizes dietéticas corretas e como fazer escolhas alimentares saudáveis (SILVA et al., 2016).

Por fim, o fomento de informações para a população sobre como melhorar os hábitos alimentares resulta em benefícios para ambos os lados, melhorando a qualidade de vida da comunidade pertencente a determinada região e ajudando a prevenir possíveis doenças rotineiras que poderiam ser evitadas pela simples mudança de hábitos alimentares.

## Desafios identificados para execução da oficina

Alguns desafios foram encontrados na experiência e merecem ser descritos, sendo eles a falta de conscientização ou compreensão por parte da comunidade sobre a importância de uma alimentação saudável, sendo necessário investir tempo e esforço extra na sensibilização e educação da população sobre os benefícios de uma alimentação saudável. Outro enfrentamento percebido é a resistência frente as mudanças de hábitos, considerando que muitas vezes, as pessoas estão acostumadas a uma determinada dieta e podem ser resistentes a adotar mudanças em sua alimentação, bem como o desafio das barreiras socioeconômicas, pois as restrições financeiras e a falta de acesso a alimentos saudáveis podem ser obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável. É importante considerar essas barreiras e fornecer orientações práticas e acessíveis para a compra e o preparo de alimentos saudáveis dentro das possibilidades da comunidade. Por fim, outro desafio identificado foi a diversidade cultural e preferências alimentares em comunidades culturalmente diversas, sendo importante levar em conta as preferências alimentares e as restrições dietéticas específicas de cada grupo. Adaptar a oficina para incluir opções alimentares variadas e respeitar as tradições culturais pode ser um desafio, mas é fundamental para alcançar a adesão da comunidade.



Esses são apenas alguns dos desafios que podem surgir ao desenvolver uma oficina de promoção da alimentação saudável. É importante identificar e abordar esses desafios de forma proativa, adaptando a abordagem da oficina e buscando soluções que sejam viáveis para a comunidade em questão. Com dedicação e persistência, é possível superar esses desafios e alcançar resultados positivos na promoção de uma alimentação saudável.

## Conclusão

Os aspectos benéficos de práticas de agricultura urbana são diversos, visto que diminuem os custos dos alimentos, corroboram melhorias consideráveis da alimentação e a promoção de áreas verdes. A dificuldade para acesso a alimentos de qualidade e em quantidades suficientes é um desafio enfrentado pela sociedade brasileira, com isso torna-se notória a necessidade de políticas públicas e de projetos sociais que visam atender a segurança alimentar preconizada pela OMS.

As oficinas educativas desenvolvidas no contexto da APS precisam ser fortalecidas no cotidiano dos serviços de saúde, de modo a potencializar a promoção de hábitos saudáveis. É preciso estimular o envolvimento da comunidade para hábitos saudáveis, através de projetos locais capazes de incentivar a agricultura urbana, pois são ações que contribuem para a educação em saúde tanto dos profissionais de saúde quanto para a própria população.

A experiência de desenvolver práticas educativas com a utilização de oficinas interativas bem como a agricultura urbana implementada, parecem incentivar a população para a mudança de hábitos e aumentar a sua própria qualidade de vida.

## Referências

BORGES, T. S.; ALENCAR, G. Metodologias ativas na promoção da formação crítica do estudante: o uso das metodologias ativas como recurso didático na formação crítica do estudante do ensino superior. **Cairu em Revista**, v. 3, n. 4, p. 119-143. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CRUSH, J.; HOVORKA, A.; TEVERA, D. Food security in Southern African cities: The place of urban agriculture. **Progress in development studies**, v. 11, n. 4, p. 285-305, 2011.

ECKEL, R.H, et al. AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. **J Am Coll Cardiol.**; v.63. p. 2960-2984. 2014.

EIGENBROD, C.; GRUDA, N. **Urban vegetable for food security in cities**. A review. *Agronomy for Sustainable Development*, v. 35, n. 2, p. 483-498, 2015.

FAO - Food and Agricultural Organization. **Growing greener cities in Latin America and the Caribbean - An FAO report on urban and peri-urban agriculture in the region**, 2014. Available at: <<http://www.fao.org/3/a-i3696e.pdf>>. Access: 26 Mar. 2021.

FREDDI, S. M. **A Agricultura Urbana e o “Bem Viver” nos Espaços Urbanos:** Um Estudo de Caso Sobre as Hortas Comunitárias do Município De Joinville/Sc. 2015. 166 f. Dissertação (Mestrado em Agroecossistemas) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015.

GABE, K. T.; JAIME, P. C. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, p. e2019045, 2020.

GOMBART, A.F.; PIERRE, A, MAGGINI S. A Review of Micronutrients and the Immune System-Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. **Nutrients**. v.12, n.1, p.236. 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Informações demográficas sobre o Brasil**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em: 28 maio 2023.

JACCORD, D. B. **Hortas comunitárias:** abordagem educativa na agricultura urbana. 2016.

JENSEN, M.D. et al. AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society.. **J Am Coll Cardiol**. 2014.

MATA, D. M. P. **Agricultura urbana de produção orgânica:** desafios e oportunidades para a formulação de uma política pública na cidade de Salvador, Salvador-BA. 2014. 171f. Thesis (Master's Degree in Environment, Waters and Sanitation) -Federal University of Bahia. Politechnical School, Salvador, 2014

PAIVA, J. Braga de. et al. A confluência entre o “adequado” e o “saudável”: análise da instituição da noção de alimentação adequada e saudável nas políticas públicas do Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00250318, 2019.

SARRIS, J., et al. **Nutritional medicine as mainstream in psychiatry**. *Lancet Psychiatry*.; v. 2, n. 3,p. 271-274. 2015.

SILVA, D. et al. **Counseling on eating habits:** efficacy of intervention tools. *Arch Latinoam Nutr*. v.66, n. 3, p. 211-220.2016.

SOUZA, M. B.; GUSKE, A. C. Agricultura urbana: um olhar a partir da agroecologia e da agricultura orgânica. **Colóquio**, v. 14, n. 1, p. 157-168, 2017.

VIEIRA, L. C. et al. **Unpacking components of sustainable and resilient urban food systems**. *Journal of Cleaner Production*, v. 200, p. 318-330, 2018.

VILELA, S. L. de O.; MORAIS, M. D. C. Agricultura urbana e periurbana: limites e possibilidades de constituição de um sistema agroalimentar localizado no município de Teresina - PI. **Revista Econômica do Nordeste**, v. 46, n. 1, p. 97-114, 2015.

Recebido em 24 de julho de 2023

Aceito em 09 de agosto de 2023