

EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM BUSCA DA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS MORADORES DA ILHA DA GIGÓIA

Danielle Cecato de Almeida Passos (danielle.passos@unigranrio.edu.br)¹

Jonas Amorim Silva (jonsamorim@gmail.com)¹

Larissa Souto Maior Bastos Michel (larissamichel53@gmail.com)¹

Marina Gabriela Amaral Silva (mgamaral1606@gmail.com)¹

1 – Unigranrio/Afya Barra da Tijuca, Rio de Janeiro -RJ.

Área: Ciências da Saúde

Introdução/Justificativa: A reeducação alimentar desempenha um papel crucial na promoção da saúde, especialmente no contexto do controle do desenvolvimento de condições crônicas como diabetes e hipertensão. O presente projeto explora a importância de abordagens alimentares conscientes, destacando como escolhas nutricionais adequadas podem desempenhar um papel significativo na prevenção e tratamento de doenças crônicas. **Objetivo:** Melhoria da qualidade de vida dos moradores da Ilha da Gigóia através da educação alimentar, acrescentando receitas simples e de fácil acesso ao cotidiano dos moradores. **Método:** Foi realizada uma abordagem ativa com os moradores da Ilha da Gigóia, mediante a um mapeamento do campo que indicava alta incidência de diabéticos e hipertensos. Com isso em mente, foi construído um código QR com receitas saudáveis e saborosas para a comunidade local, além de distribuição de alimentos sem açúcar a partir de um viés econômico e saudável. **Resultados:** O direcionamento de campanhas de saúde para populações em situação de vulnerabilidade mostra-se crucial à promoção da qualidade de vida dos cidadãos. A educação em saúde emergiu como uma ferramenta significativa para promover mudanças em configurações sociais negligenciadas em termos de saúde. Essa abordagem representou uma intervenção de grande impacto no dia a dia das pessoas, viabilizando a implementação de ações de baixo custo não apenas por profissionais da saúde, mas também acadêmicos capacitados para conduzir processos educativos. Nesse sentido, direcionar ações que abordem os danos causados pela falta de assistência à saúde revelou-se uma estratégia fundamental para mitigar a precariedade de acesso ao sistema de saúde nessas comunidades. **Considerações Finais:** Diante disso, o trabalho desenvolvido na Ilha da Gigóia reforça a importância da conscientização a população de uma alimentação mais saudável e da implementação de práticas alimentares balanceadas e nutritivas. Destaca-se como que pequenas mudanças no dia a dia podem impactar positivamente a saúde de toda a comunidade. A população local mostrou interesse na mudança de hábitos e sua importância para melhorar a qualidade de vida e respectivamente a saúde de cada indivíduo.

Palavras-chave: Educação alimentar. Doenças crônicas. Conscientização. Receitas.