**CONSTRUÇÃO DE SABERES NA NUTRIÇÃO COLETIVA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO NO RESTAURANTE COMUNITÁRIO DO GAMA**

Nilziano José da Silva Santos¹

Kamilla Dias Rodrigues 2

Natalice Barbosa Andrade 3

Rafaela Rodrigues Siqueira 4

Aline Veroneze de Mello Cesar 5

1. Estudante do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional UNINTER

2. Nutricionista RT da unidade

3. Nutricionista Plantonista da unidade

4. Nutricionista Plantonista da unidade

5. Professora da UNINTER – Orientadora

**RESUMO:**

**Introdução:** A Nutrição em Saúde Coletiva desempenha papel fundamental na promoção da alimentação adequada, saudável e sustentável, especialmente em espaços públicos como os restaurantes comunitários. A partir dessa perspectiva, compreende-se a importância de integrar ações educativas e práticas alimentares à realidade social da população usuária. **Objetivos:** Este relato de experiência têm o objetivo de relatar as atividades desenvolvidas durante o estágio supervisionado em Nutrição em Saúde Coletiva, realizado em 2025 em um restaurante comunitário no Distrito Federal, com ênfase na aplicação de conhecimentos teóricos em práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). **Métodos ou metodologia**: A metodologia adotada foi a observação participante e execução de atividades práticas orientadas por diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (Gabe; Jaime, 2020). As ações envolveram planejamento de cardápios, campanhas temáticas, oficinas culinárias, avaliação da aceitação alimentar, e gestão de serviços de alimentação, com foco em sustentabilidade, saúde e cultura alimentar. **Resultados:** Os resultados incluem a elaboração de cardápios saudáveis com base na sazonalidade, redução de ultraprocessados e valorização de alimentos regionais. Foram realizadas campanhas educativas sobre hidratação e prevenção da hipertensão arterial sistêmica, utilizando recursos visuais e degustações como estratégias de sensibilização (Padrão; Aguiar, 2018; Caballero *et al.,* 2024; Carvalho *et al.,* 2020). Ações culturais, como a valorização dos alimentos do Cerrado e temáticas juninas, possibilitaram o fortalecimento do vínculo entre os usuários e o serviço, promovendo o resgate da cultura alimentar e o consumo consciente (Bortolini *et al.,* 2020; Silva *et al.,* 2020; Santos; Recine, 2018; Amparo-Santos; Diez-Garcia, 2021). A gestão de estoque e análise de sobras limpas também foram monitoradas com foco na redução do desperdício (Silva; Guerra; Carnut, 2021). **Conclusão/Considerações Finais:** Conclui-se que o estágio contribuiu de forma significativa para a formação profissional, ao possibilitar a vivência de ações interdisciplinares e educativas em ambiente real, fortalecendo competências técnicas, éticas e humanas do nutricionista no contexto coletivo. As experiências vivenciadas reforçam a importância da EAN como eixo estruturante na promoção da saúde pública.

**Palavras-Chave:** 1° Estágio Curricular; 2° Educação Alimentar e Nutricional; 3° Promoção da saúde.

**E-mail do autor principal:** [**coachnew38@gmail.com**](mailto:coachnew38@gmail.com)

1 Nutrição, Brasilia- DF, Estudante do curso de Nutrição do Centro Universitário Internacional- UNINTER, [coachnew38@gmail.com](mailto:coachnew38@gmail.com)

2Nutrição, Brasilia- DF, Faculdade Anhanguera de Brasília- FAB, [kakadiasrodrigues@gmail.com](mailto:kakadiasrodrigues@gmail.com)

3 Nutrição, Brasilia- DF, Universidade Paulista- UNIP, [natalicebarbosaandrade25@hotmail.com](mailto:natalicebarbosaandrade25@hotmail.com)

4 Nutrição, Brasilia- DF, Faculdade Anhanguera de Brasília- FAB, [r.rsnutri@gmail.com](mailto:r.rsnutri@gmail.com)

5 Nutrição, São Paulo- SP, Professora da UNINTER – Orientadora, [ALINE.CE@uninter.com](mailto:ALINE.CE@uninter.com)

**1. INTRODUÇÃO**

Inicialmente, é importante destacar o papel do nutricionista em espaços coletivos vai além da oferta de refeições; envolve ações educativas voltadas à promoção da saúde e à valorização da cultura alimentar. Nesse sentido, a Nutrição em Saúde Coletiva desempenha papel estratégico, sobretudo em ambientes públicos como os restaurantes comunitários (Bortolini *et al.,* 2020). Tais espaços representam oportunidades concretas de aplicação dos princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira, o qual orienta escolhas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e culturalmente adequadas (Gabe; Jaime, 2020).

Por fim, as práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), quando realizadas de forma dialógica e contextualizada, fortalecem a autonomia dos indivíduos nas suas escolhas alimentares e promovem transformações nos padrões de consumo(Carvalho *et al.,* 2020; Domene *et al.,* 2023).

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Para a realização deste estudo, o presente trabalho configura-se como um relato de experiência qualitativa, desenvolvido no âmbito do estágio supervisionado em Nutrição em Saúde Coletiva, realizado em um restaurante comunitário localizado no Gama, Distrito Federal. As ações foram norteadas pelos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) e orientadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Gabe; Jaime, 2020).

Visando a obtenção de dados relevantes, a metodologia adotada combinou a observação participante com a realização de atividades práticas, tais como: planejamento de cardápios baseados na sazonalidade e utilização de alimentos regionais; substituição de alimentos ultraprocessados; campanhas educativas; oficinas culinárias; análise da aceitação alimentar e monitoramento das sobras limpas (Domene *et al.,* 2023; Silva; Guerra; Carnut, 2021).

De maneira sistemática, as campanhas educativas abordaram temáticas relevantes para a comunidade, como a importância da hidratação, prevenção da hipertensão arterial e valorização da cultura alimentar típica das festas juninas. Além disso, foram utilizados materiais visuais, murais informativos, degustações e rodas de conversa, buscando sensibilizar os usuários sobre a importância da adoção de práticas alimentares saudáveis (Padrão; Aguiar, 2018; Caballero *et al.,* 2024; Silva *et al.,* 2020).

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Neste contexto, a experiência vivenciada evidenciou a eficácia das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente do restaurante comunitário. Por exemplo, a campanha de hidratação, que contou com a oferta de águas saborizadas e materiais educativos, teve grande adesão por parte dos usuários, contribuindo para a substituição de bebidas açucaradas e alinhando-se às políticas públicas de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (Caballero *et al.,* 2024; Padrão; Aguiar, 2018).

No que tange à hipertensão arterial, foram realizadas aferições da pressão arterial, distribuição de sal de ervas como alternativa ao sal comum e palestras interativas, que promoveram a conscientização sobre a importância da redução do consumo de sódio. A abordagem participativa e prática favoreceu o engajamento dos usuários e o fortalecimento do autocuidado (Carvalho *et al.,* 2020; Silva *et al.,* 2020).

Outro aspecto relevante foi a valorização da cultura alimentar local, evidenciada nas ações comemorativas realizadas durante o aniversário de Brasília e nas festas juninas. As receitas adaptadas com alimentos típicos do Cerrado foram bem recebidas pelos usuários, incentivando o resgate de práticas alimentares tradicionais e a valorização dos ingredientes regionais, elementos fundamentais para a sustentabilidade alimentar e a identidade cultural (Santos; Recine, 2018; Amparo-Santos; Diez-Garcia, 2021).

**4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, o estágio realizado no Restaurante Comunitário do Gama foi uma etapa fundamental para a formação profissional, proporcionando a vivência prática dos desafios e das potencialidades da Nutrição em Saúde Coletiva. De acordo com a integração entre teoria e prática evidenciou a importância das ações educativas contínuas, que sejam sensíveis à realidade local e pautadas nas diretrizes nacionais vigentes.

Ademais, as atividades desenvolvidas reforçaram o papel do nutricionista como agente de transformação social, capaz de promover saúde, cidadania e sustentabilidade alimentar. O contato direto com a comunidade contribuiu para o fortalecimento de competências técnicas, humanas e éticas, essenciais para a formação de um profissional comprometido com a saúde pública e com o direito humano à alimentação adequada.

**REFERÊNCIAS**

AMPARO-SANTOS, Lígia; DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda. **Tessituras entre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a educação alimentar e nutricional**. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 37, supl. 1, p. e00077621, 2021.  
Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00077621/>. Acesso em: 2 ago. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00077621>.

BORTOLINI, Gisele Ane et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 44, p. e39, 2020. DOI: 10.26633/RPSP.2020.39. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2020.v44/e39/>. Acesso em: 02 ago. 2025.

CABALLERO, Diego J.; TELIS, María Sol; et al. *Educación alimentaria nutricional a través del juego: una revisión sistemática*. *Actualización en Nutrición*, v. 25, n. 1, p. 103‑110, 2024. DOI: 10.48061/SAN.2024.25.1.9. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/379538231_EDUCACION_ALIMENTARIA_NUTRICIONAL_A_TRAVES_DEL_JUEGO_UNA_REVISION_SISTEMATICA/> . Acesso em: 02 ago. 2025.

DA SILVA, Bruna Nascimento; DA SILVA GUERRA, Lúcia Dias; CARNUT, Leonardo. Efetividade do direito à alimentação: o que a produção científica nas áreas do direito e da saúde coletiva possibilitam compreender? *Revista de Direito Sanitário*, v. 21, 2021. DOI: 10.11606/issn.2316-9044.rdisan.2021.161394. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rdisan/article/view/161394>. Acesso em: 02 ago. 2025.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares et al. Segurança alimentar: reflexões sobre um problema complexo. *Estudos Avançados* (online), **v. 37**, **n. 109**, p. 181‑206, 2023. DOI: 10.1590/s0103-4014.2023.37109.012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/fWcBkcLhN577MztGLnddSDn/> . Acesso em: 02 ago. 2025.

FONSECA, Vania Matos et al. Contribuição da Revista Ciência & Saúde Coletiva para a área de Alimentação e Nutrição no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 4863-4874, 2020. DOI: 10.1590/1413-812320202512.16732020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/hHksDGDfC8vSHC5pJZ4YL3D/>. Acesso em: 02 ago. 2025.

GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante. 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. DOI: 10.5123/S1679-49742020000100019. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/ress/2020.v29n1/e2019045/>. Acesso em: 02 ago. 2025.