



## RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADULTOS E IDOSOS NO PARQUE CESAMAR

**Palavras-chave:** Promoção da saúde. Saúde pública. Longevidade. Ações coletivas. Educação em saúde.

**Introdução:** A educação nutricional voltada para adultos e idosos desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças e na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Considerando as transformações físicas, sociais e emocionais que ocorrem ao longo do envelhecimento, orientar esse público sobre alimentação equilibrada contribui significativamente para a manutenção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida.

**Objetivo:** O objetivo foi realizar uma ação de educação nutricional com adultos e idosos no Parque Cesamar em Palmas - Tocantins, promovendo orientações sobre hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades interativas.

**Relato de caso/experiência:** Durante a atividade realizada no Parque Cesamar, abordamos a importância de incluir lanches saudáveis e práticos na rotina alimentar, destacando sugestões acessíveis e adaptadas às necessidades nutricionais de adultos e idosos. Enfatizamos a escolha de alimentos naturais, o equilíbrio entre os grupos alimentares e a facilidade no preparo, com o objetivo de mostrar que uma alimentação equilibrada pode ser simples e prazerosa. Para tornar a ação mais interativa e dinâmica, elaboramos materiais com QR Codes que direcionavam os participantes a um PDF de receitas saudáveis, pensadas especialmente para o público-alvo. Também entregamos pequenas lembrancinhas, como forma de incentivo, acolhimento e valorização do momento. Foi uma vivência muito enriquecedora, tanto pelo conhecimento que conseguimos compartilhar quanto pela escuta e troca com o público, que se mostrou receptivo, participativo e interessado nas orientações propostas.

**Conclusão:** A experiência no Parque Cesamar evidenciou a importância das ações de educação nutricional como ferramenta de promoção da saúde e prevenção de doenças. Além de fortalecer o aprendizado prático, a atividade proporcionou um momento de troca com as pessoas, reforçando que orientações simples e acessíveis podem fazer diferença na qualidade de vida de adultos e idosos.