

CONSTRUÇÃO DE CARTILHA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Caroline Evaristo Lourenço¹, Francisco Nalberth Santos Silva², Antonio Marcos de Souza Soares³, Maria Eduarda Carvalho Sousa⁴, Luiz Henrique de Freitas⁵, Monaliza Ribeiro Mariano Grimaldi⁶

¹Discente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. E-mail: carolevaristo@aluno.unilab.edu.br;

²Discente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. E-mail: nalberth@aluno.unilab.edu.br;

³Mestrando em Enfermagem na Universidade da Integração Internacional da Lusofonia. E-mail: marcossoouza@aluno.unilab.edu.br; ⁴Discente do Curso de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia. E-mail: eduarda.ce02@aluno.unilab.edu.br; ⁵Discente de Enfermagem da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. E-mail: luizhenrique@aluno.unilab.edu.br; ⁶Docente de enfermagem da Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira. E-mail: monalizamariano@unilab.edu.br

Introdução: A alimentação saudável constitui um dos pilares para a promoção e manutenção de um estilo de vida equilibrado e preventivo de doenças. Contudo, torna-se indispensável o desenvolvimento de estratégias efetivas que estimulem e facilitem a adoção de hábitos alimentares adequados pela população. **Objetivo:** Relatar a experiência de estudantes universitários na construção de uma cartilha para alimentação saudável. **Material e Método:** Trata-se de um relato de experiência construído por acadêmicos de Enfermagem a partir da disciplina de Práticas Educativas em Saúde no ano de 2023 em uma Universidade Federal do Interior do Ceará, em que os mesmos deveriam construir uma tecnologia para educação em saúde. A estratégia selecionada foi a construção de uma cartilha educativa para promoção da alimentação saudável, alinhada às necessidades do público da região. Foram selecionados materiais validados sobre alimentação saudável. Foi adotada uma linguagem adequada com seleção de ilustrações e diagramação simples das informações. A apresentação adotada para a cartilha foi digital, permitindo seu acesso pelo público por meio da internet, permitindo impressão ou compartilhamento rápido da cartilha. **Resultados e Discussão:** Durante o processo de elaboração da cartilha, a experiência revelou-se enriquecedora, permitindo a integração entre teoria e prática na construção de um material educativo acessível e atrativo. A cartilha foi construída a partir da seguinte estrutura: Apresentação; Conceitos sobre a alimentação saudável; Frutas e legumes da Estação; e Receitas saudáveis. Na apresentação foram destacados os objetivos da cartilha e seus autores. Nos conceitos sobre alimentação saudável, foram destacados temas relevantes, como a relação entre a alimentação e a saúde, os aditivos prejudiciais à saúde, e a adoção de práticas saudáveis na rotina. Em relação a frutas e legumes da estação, foi construído um calendário onde eram dispostas as frutas e legumes disponíveis a cada mês. Por fim, foram criadas seis receitas saudáveis com as frutas e legumes apresentados, contendo a lista de ingredientes, modo de preparo e um vídeo tutorial específico elaborado pelos autores acessados por QR code. A vivência possibilitou o exercício da criatividade, da pesquisa e da comunicação em saúde, ao mesmo tempo em que reforçou a importância da educação alimentar como estratégia de promoção da saúde. **Conclusão:** A construção da cartilha permitiu o desenvolvimento de competências importantes para os acadêmicos, como o uso da linguagem adequada ao público, seleção de conteúdos validados e construção de tecnologias em saúde para a promoção do cuidado. **Contribuições para Enfermagem:** O estudo contribui para a enfermagem ao reforçar o papel do enfermeiro como promotor da educação em saúde, por meio da experiência na construção de uma cartilha sobre alimentação saudável e na divulgação do material construído nas redes sociais, possibilitando ampla divulgação e oferecendo estratégias para alimentação no dia a dia. **Descritores:** Enfermagem, Educação em Saúde, Tecnologia Biomédica, Dieta Saudável, Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional.