

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: FEIRAS DE SAÚDE COMO INSTRUMENTO PARA VIGILÂNCIA E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE ADULTOS E IDOSOS EM GOVERNADOR VALADARES - MG.**

Clarice Lima Alvares da Silva<sup>1</sup>; Regina Gendzelevski Kelmann<sup>1</sup>; Andreia Cristiane Carrenho Queiroz<sup>1</sup>

1- Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares. [clarice.silva@ufjf.edu.br](mailto:clarice.silva@ufjf.edu.br)

### **Introdução**

O processo de envelhecimento da população brasileira vem ocorrendo, de forma rápida e intensa, desde a década de 60, quando se observou uma queda brusca nas taxas de fecundidade e de mortalidade da população, levando à modificação de sua estrutura etária e gerando implicações sociais e em termos de saúde pública<sup>1,2</sup>. É caracterizado por alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, sendo as mesmas dinâmicas, progressivas e altamente associadas à perda da capacidade de adaptação ao ambiente e, conseqüentemente, ao aumento do risco de doenças e mortalidade na população<sup>3</sup>, tornando o indivíduo mais vulnerável a ocorrência de problemas como sofrimento/depressão, declínio funcional e dependência física, isolamento social e abandono, além da perda de produtividade e dificuldade em contribuir para a comunidade em que vive<sup>4</sup>.

No campo da epidemiologia nutricional, práticas alimentares cada vez mais se relacionam à ocorrência de doenças, em especial àquelas associadas à obesidade, que tem aumentado em grandes proporções sua ocorrência na população<sup>5</sup>. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2016 mostram que mais da metade dos brasileiros, 53,8%, está acima do peso ideal, sendo 18,9% classificados como obesos<sup>6</sup>.

A Organização Mundial da Saúde<sup>7</sup> considera a nutrição como uma das áreas prioritárias de atuação, tendo em vista que a alimentação adequada pode atenuar diversas mudanças decorrentes do processo de envelhecimento. O monitoramento do estado nutricional e o desenvolvimento de ações educativas e de intervenção para uma alimentação adequada e saudável na população pode ainda prevenir a ocorrência de doenças e agravos na fase adulta, não deixando de ser importante também nas fases mais tardias da vida.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi monitorar o estado nutricional e realizar atividades educativas para prevenção de desvios nutricionais através de feiras de saúde livres para a população adulta e idosa de Governador Valadares, Minas Gerais.

## **Metodologia**

O Núcleo de Estudos da Pessoa Idosa (NEPI) da Universidade Federal de Juiz de Fora-campus Governador Valadares realiza periodicamente feiras livres de saúde que apresentam perfil interdisciplinar, com ações de avaliação e educação em saúde de áreas diversas como atividade física, cuidados com a aparência, fisioterapia, nutrição, saúde bucal e prevenção da violência contra a pessoa idosa. Suas ações se dão em espaços públicos da cidade como praças e ginásios, sendo livre a participação da população. A divulgação das mesmas ocorre via rádio, televisão, internet.

As atividades realizadas nas feiras de saúde são destinadas à população adulta e idosa do município de Governador Valadares. Foram realizadas até o momento 8 feiras de saúde, com atendimento de 427 pessoas, adultas e idosas. Os participantes foram informados sobre os objetivos da ação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Parecer nº 329.774 - UFJF).

As ações de nutrição nestes eventos englobam avaliação de peso e altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), realizadas em local adequado que preserve a privacidade do participante. A classificação do estado nutricional se dá pelos pontos de corte da Organização Mundial de Saúde<sup>8</sup> para adultos e de Lipsdchitz<sup>9</sup> para os idosos. Após avaliação e diagnóstico do estado nutricional do participante, o mesmo recebeu orientações individualizadas conforme sua individualidade, sendo as mesmas realizadas verbalmente, com auxílio de material impresso entregue a cada um dos participantes. Ainda, materiais digitalizados e impressos são montados e expostos para orientação livre de toda população atendida e transeunte na feira, com base nas diretrizes estabelecidas no novo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014<sup>10</sup>.

## **Resultados e Discussão**

Foram realizadas até o momento 8 feiras de saúde, e entre as 427 pessoas atendidas, 389 (91,1%) realizaram avaliação nutricional e receberam orientação nutricional. Os participantes eram

em sua maioria do sexo feminino (76,4%, n=297) e idosos (75,3%, n=293), com idade mediana de 66 anos (mínimo 18 e máximo 89 anos).

Os desvios nutricionais foram altamente prevalentes na população e se sobressaíram à eutrofia. Entre os adultos, 2,1% (n=2) apresentaram baixo peso, 31,3% (n=30) e 42,7% (n=41) apresentaram sobrepeso e obesidade (respectivamente). Entre os idosos, a prevalência de baixo peso foi de 7,2% (n=21), enquanto a de sobrepeso alcançou 57,3% (n=168) do grupo.

Os desvios nutricionais contribuem para o aumento da morbimortalidade, com impacto na vida adulta que se estendem na velhice. O baixo peso e a desnutrição predis põem o indivíduo à uma série de complicações de ordem infecciosas, imunológicas e metabólicas. Por outro lado, sobrepeso e obesidade são considerados importantes fatores de risco para diversos agravos em saúde, especialmente o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), câncer, doenças articulares e posturais e problemas psicológicos<sup>11</sup>.

Orientações nutricionais foram realizadas de forma individualizada a cada participante, a partir do seu diagnóstico nutricional, de forma a possibilitar escolhas saudáveis e incentivando a formação de um olhar crítico perante o consumo dos alimentos e autocuidado com a alimentação. Ainda, materiais impressos, réplicas de alimentos e rótulos alimentares foram utilizados para ações educativas direcionadas ao público presente, com enfoque nas orientações publicadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

A educação nutricional é uma importante ferramenta promotora de saúde e deve se voltar para a formação de valores, para o prazer, a responsabilidade, a atitude crítica e não para o fazer imediato, como planos alimentares com objetivos específicos. O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado no ano de 2014, configura-se como um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no âmbito do Sistema Único de Saúde e outros setores. Compõe uma das ações intersetoriais que tem como objetivo melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde<sup>10</sup>.

## **Conclusão**

Este relato de experiência traz os resultados de ações de extensão com interface na pesquisa, realizadas no formato de feiras livres de saúde pelo NEPI. Os dados aqui apresentados demonstram que ações de monitoramento do estado nutricional se fazem necessárias na população,

tendo em vista a elevada prevalência de desvios nutricionais, especialmente sobrepeso e obesidade. Acredita-se que atividades educativas em nutrição possam protagonizar as mudanças de comportamento para práticas alimentares saudáveis ainda na fase adulta, com impacto positivo na velhice. Contudo, fica clara a necessidade de sua ocorrência direcionada ao ser idoso, tendo em vista suas elevadas prevalências de desvios nutricionais, com destaque para o excesso de peso.

### **Referências Bibliográficas**

1. Carvalho JAM, Rodríguez-Wong LL. A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade do século XXI. *Cad Saude Publica* 2008 24(3): 597-605.
2. Suzman R, Beard JR, Boerma T, Chatterji S. Health in an ageing world – What do we know? *The Lancet*, published online, 2014. Disponível em: <http://www.thelancet.com>. Visualizado em 19 de abril de 2015.
3. Carvalho Filho ET, Papaléo Netto M. *Geriatrics: fundamentos, clínica e terapêutica*. 2ª ed. São Paulo (SP): Atheneu; 2005. 788p.
4. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm* 2012, 21(3):513-8.
5. Claro RM, Santos MA, Oliveira TP, Pereira CA, Szwarcwald CL, Malta DC. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiol Serv Saude* 2015, 24:257-65.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. *Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016*. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. 160p.
7. World Health Organization. *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894*. Geneva: World Health Organization, 2000.
8. Organización Mundial de la Salud. *El estado físico: uso e interpretación de la antropometría*. Ginebra: OMS; 1995. 452 p.
9. Lipschitz DA. Screening for nutritional status in the elderly. *Prim Care* 1994, 21(1):55-67.

10. Brasil. Ministério Da Saúde. Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília: MS.DF. 2ª ed., 2014. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/nutricao.151p>.

11. Acuña K, Cruz T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. Arq Bras Endocrinol Metabol 2004, 48(3):345-61.

**Agradecimentos:** Órgãos/instituições de fomento deste projeto: Universidade Federal de Juiz de Fora, Ministério da Educação (PROEXT 2015) e FAPEMIG (APQ 00133-14).