

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Laurycelia Vicente Rodrigues, Enildo José dos Santos Filho, Geane Silva, Emanuelle Cassiano Agripino Santos Queiroga de Lucena, Kathya Suênia Diniz Santos

Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade – RMSFC

Faculdade Ciências Médicas da Paraíba – FCM

Laury_rodrigues11@hotmail.com

RESUMO: A alimentação e a nutrição adequadas constituem requisitos essenciais à confirmação do completo potencial de crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como à prevenção de doenças carências a obesidade e comorbidades associadas, além de constituir-se em direito humano indispensável à construção de cidadania. Assim identifica-se a relação da educação nutricional com a promoção da saúde enfatizados por uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde que é a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003). A ESF vem se destacando como cenário de prática para o desenvolvimento de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde do indivíduo e da população de forma contínua (MS e MEC, 2004). Diante do exposto o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência da residência multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) voltada para Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na unidade de ESF no município de João Pessoa/PB. Analisando o conjunto das ações educativas voltadas para EAN ficou bem evidente o quanto é importante esse tipo de atividade no âmbito da ESF, visto que a promoção de mudanças de hábitos só vem a contribuir para a sensibilização dos indivíduos no que se refere a suas escolhas alimentares. Tudo isso corrobora para a prevenção de algumas doenças, bem como e redução dos agravos das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo sobre tudo à promoção da saúde dos indivíduos, além de despertar os mesmo para a co-responsabilidade com sua saúde.

Palavras chave: educação alimentar e nutricional, residência, atenção básica.

INTRODUÇÃO

A definição do que é considerada uma alimentação saudável passa por categorias culturais e nutricionais e nem sempre essas classificações são convergentes ou utilizam a mesma explicação do que é ou não bom para

a saúde. A alimentação é um tema complexo de análise e compreensão, justamente porque nela está contida várias nuances do humano, ou simplificada: como um fenômeno biopsicossocial, em que se expressa (e se mesclam) o biológico, o psicológico e o social (CARVALHO, 2011).

Essa análise sobre a alimentação nos traz a tona o quanto é importante entender tudo o que envolve a alimentação saudável,

visto que o tema aborda varias questões sejam essas sócias, culturais ou psicológicas.

Sabe-se que os hábitos alimentares são cada vez mais inadequados, prejudicando a assim a qualidade de vida de modo geral. Isso propicia o surgimento de varias doenças crônicas não transmissíveis. O alto consumo de produtos ultraprocessados também contribui para o surgimento dessas doenças.

Os alimentos processados tornam-se cada vez mais acessíveis para todas as faixas etárias, sendo vendidos pré-prontos ou prontos para o consumo. O aumento no consumo de alimentos e bebidas processadas tem sido considerado um dos fatores que contribuem para o aumento na prevalência de obesidade e doenças crônicas (MONTEIRO, 2010; WHO, 2003).

Neste contexto em que a alimentação está diretamente ligada com o desenvolvimento de algumas doenças, os cuidados com os hábitos alimentares devem ser redobrados, uma vez que uma boa qualidade de vida se dá a parti de mudanças como a pratica de atividade física e a educação alimentar.

A alimentação e a nutrição adequadas constituem requisitos essenciais à confirmação do completo potencial de crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida, bem como à prevenção de doenças carências, a obesidade e

comorbidades associadas, além de constituir-se em direito humano indispensável à construção de cidadania.

Assim identifica-se a relação da educação nutricional com a promoção da saúde enfatizados por uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde que é a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2003).

As praticas alimentares e as mudanças do estilo de vida da população devem ser trabalhado de maneira dinâmica e continua. Sabe-se que as praticas voltadas para a promoção da saúde requer o desenvolvimento de ações que possa atingir um grande numero de pessoas.

Um espaço que vem se destacando cada vez mais é atenção primária juntamente com a atenção individualizada e/ ou em grupos vem alcançando resultados no que se refere à saúde das populações. Pode-se destacar a implantação do Programa Saúde da Família, atualmente chamado Estratégia da Saúde da Família (ESF).

A Estratégia da Saúde da Família (ESF) foi implantada na perspectiva de reordenar a atenção à saúde, conforme preconizam os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). A ESF vem se destacando como cenário de prática para o

desenvolvimento de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde do indivíduo e da população de forma contínua e integral (MS e MEC, 2004).

Diante do exposto o presente trabalho tem como objetivo descrever a experiência da residência multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC) voltada para Educação Alimentar e Nutricional (EAN) na unidade de ESF no município de João Pessoa/PB.

METODOLOGIA

A RMSFC é composta por equipe multiprofissional: enfermeiros, fisioterapeutas, farmacêuticos, psicólogos, nutricionistas; cujo objetivo consiste em integrar e fortalecer as características e funcionamento dos cenários de práticas, ao promover a articulação com unidades de saúde da família e serviços da rede municipal de saúde e contribuir para formação de profissionais com visão mais crítica e ampliada do processo de cuidado em saúde.

Além disso, também proporciona mudanças no processo de trabalho nos cenários de prática, visto que, a educação continuada vem sendo um excelente dispositivo para o processo de produção do cuidado em saúde.

A RMSFC está atuando em vários locais do município desde março de 2015, entre eles a Unidade Integrada de Saúde da Família Vila Saúde localizada no bairro do Cristo Redentor, a qual se caracteriza por ser constituída por 4 equipes de saúde da família que atuam no mesmo espaço físico.

Neste cenário de prática foram realizadas ações educativas nos grupos de hiperdia, gestante e no Programa Saúde na Escola (PSE), além das ações desenvolvidas no espaço de sala de espera no ambiente da USF.

Dentre as temáticas de ENA abordadas, destacam-se as que envolveram o risco do uso indiscriminados do sal no cotidiano alimentar; comidas juninas para diabéticos; mitos e verdades na alimentação do diabético; alimentação saudável na gestação.

Quanto aos recursos metodológicos foi utilizado no sentido de privilegiar a expressão e a interação entre todos os participantes, em cada atividade foi valorizado uma abordagem participativa, com ênfase nas dinâmicas e rodas de conversas utilizando-se de recursos como vídeo, figuras, colagem, desenhos, receitas, foi utilizado também como metodologia a Educação Popular em Saúde dentre outros.

A Educação Popular em Saúde constitui um campo de reflexões e práticas

que questiona as iniciativas educativas verticalizadas e normatizadoras na prática da promoção da saúde, contemplando a participação popular como estratégia para a conquista da integralidade na atenção e o estímulo à criticidade e à ação sobre a realidade social (ASSIS, 2007).

Na atividade que se tratava do uso de sal foi utilizado um desenho de um boneco e nele era destacado os agravos da hipertensão e/ou o surgimento de doenças relacionadas a hipertensão. Nesta atividade foi destacado os alimentos ricos em sal, os quais seu consumo deve ser moderado ou evitados.

Na atividade onde foram abordadas as comunidas juninas, utilizou-se de figuras e receitas das varias comidas consumidas nos festejos juninos. A dinâmica se deu da seguinte maneira: em quanto uma musica tocava ao fundo, os participantes passavam uma bola de mão em mão. Ao para a musica, o usuário que estivesse segurando a bola deveria escolher uma figura que tinha uma comida típica.

Em seguida era dada a receita desta comida e na roda de conversa eram discutidos quais os agravos do consumo desse alimento para os diabéticos, e como poderíamos modificar a receita de modo que a nova prepara posse ser consumida sem maiores complicações para a saúde .

Na atividade mitos e verdade na alimentação dos diabéticos foi utilizadas placas na cor verde pra certo e vermelho para errado. Eram feita perguntas a cerca de alguns alimentos e os participantes respondiam de acordo com seus conhecimentos, após cada pergunta iniciávamos uma roda de conversa.

Na atividade com as gestantes utilizamos vídeos e figuras para estimular a participação de todo o grupo na roda de conversa abordando a alimentação saudável.

Em todas as atividades utilizamos vídeos ou figuras relacionadas a cada tema, de modo a deixar o momento mais dinâmico e propicio para realização da atividade, estimulando assim a participação de todos.

RESULTADOS

Pra a realização das atividades contamos com a colaboração dos profissionais de cada equipe, os quais foram de grande importância para a criação do vinculo entre os RMSFC e comunidade e para o êxito de cada ação.

Também contamos com a colaboração de graduandos do curso de Nutrição e do Projeto de extensão Praticas Integrais de Promoção da Saúde e Nutrição na Atenção Básica (PINAB) que atua a mais de 9 anos na comunidade, ambos da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Entre os principais resultados podemos destacar algumas potencialidades das ações em foco. As abordagens estimularam o envolvimento dos participantes, o que contribui para o compartilhamento de dúvidas, inquietações e saberes sobre as questões ligadas à alimentação e nutrição.

Além disso, as ações voltadas para EAN estimula a motivação e o interesse dos usuários no que se refere à busca de conhecimento acerca dos efeitos da alimentação sobre a saúde de modo geral, havendo assim um incremento da percepção da prevenção de agravos e promoção da saúde. Podemos também destacar o reflexo das ações em uma procura maior dos usuários por acompanhamento nutricional na ESF.

CONCLUSÃO

Diante do exposto podemos observar que a abordagem usada em cada atividade contribuiu com envolvimento maior dos participantes de modo que os objetivos de cada temática foram atingidos. Isso fortaleceu ainda mais a importância do uso de matérias simples e de fácil manejo para todos, e avaliação feita após cada atividade.

Mesmo com os bons resultados das atividades podemos verificar algumas limitações como os recursos usados para a

compra dos materiais a serem utilizados, os quais eram provenientes dos residentes, o que limitavam um pouco as ações, uma vez que, a produção de panfletos educativos com os temas abordados eram sempre reduzida, dificultando a entrega do mesmo no grupo.

Outra limitação foi encontrar um horário compatível entre os RMSFC, os profissionais das equipes, os extensionistas e os graduandos em nutrição, para planejar e organizar cada atividade. No entanto essas limitações não prejudicou o desenvolvimento das atividades.

Analisando o conjunto das ações educativas voltadas para EAN ficou bem evidente o quanto é importante esse tipo de atividade no âmbito da ESF, visto que a promoção de mudanças de hábitos só vem a contribuir para a sensibilização dos indivíduos no que se refere a suas escolhas alimentares.

Tudo isso corrobora para a prevenção de algumas doenças, bem como a redução dos agravos das doenças crônicas não transmissíveis, favorecendo sobre tudo a promoção da saúde dos indivíduos, além de despertar os mesmos para a coresponsabilidade para com sua saúde.

O âmbito da ESF é primordial para o desenvolvimento dessas ações, uma vez que, é um espaço dinâmico e possibilita atingir um grande número de usuários, de modo que

podemos contribuir cada vez mais para a qualidade e vida das pessoas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSIS M.; PACHECO L. C.; MENEZES M. F. G.; BERNARDO M. H. J.; STEENHAGEN C. H. V. A.; TAVARES E. L. **Ações educativas em promoção da saúde no envelhecimento: a experiência do núcleo de atenção ao idoso da UNATI/UERJ.** Mundo Saúde. 2007; 31(3) 438-47.

CARVALHO M. C. V. S.; LUZ M. T.; PRADO S. D.; **Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica.** Ciência Saúde Coletiva 2011;16(1):155-64.

MONTEIRO C. A.; LEVY R. B.; CLARO R. M.; CASTRO I. R. R.; CANNON G. **A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing.** Cad Saúde Publica. 2010; 26(11):2039-49.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/ FAO Expert Consultation. Geneva; 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Referencial curricular para curso técnico de Agente Comunitário de Saúde. Área profissional saúde.** Brasília: MS/MEC; 2004.