

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ESTRATÉGIA QUE PROMOVE QUALIDADE DE VIDA NA ATENÇÃO BÁSICA

Juliana Ramos Leones Tassinari¹
Lívia Manhani Grisante De Azevedo¹
Kamila Ramos Leones¹
Gislaine Rodrigues De Campos²

Nas últimas décadas, a população brasileira, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar. Essas transformações acarretaram impacto na diminuição da pobreza e exclusão social e, conseqüentemente, da fome e desnutrição. Por outro lado, observa-se aumento vertiginoso do excesso de peso em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição.¹

Esta mudança pode ser observada, conforme os dados do Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), seu objetivo é monitorar a frequência e a distribuição dos principais determinantes das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) por inquérito telefônico. Segundo esse sistema, em 2018, o percentual de adultos (≥ 18 anos) com excesso de peso (IMC ≥ 25 kg/m²) foi de 55,7. No mesmo ano, entre Homens (57,8%) e mulheres (53,9%). Já o percentual de adultos (≥ 18 anos) com obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²) em 2018 foi de 19,8. No mesmo ano, entre Homens (18,7%) e mulheres (20,7%). Por outro lado, o percentual de adultos (≥ 18 anos) que consomem frutas e hortaliças em cinco ou mais dias da semana foi de 33,9.2

Com base nos indicadores relacionados ao estado nutricional e ao consumo alimentar supracitados, podemos afirmar que o espaço ideal que favorece para mudança de comportamento através do acolhimento e ações em saúde personalizadas é a atenção básica.

Além de ser porta de entrada, a Atenção Básica é um espaço plural, dinâmico e singular que favorece o conhecimento dos principais fatores que interferem no processo saúde doença da população adscrita. Este conhecimento possibilita ações de promoção, prevenção, proteção, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos, cuidados paliativos e vigilância em saúde, dentre outras ações previstas na Política Nacional de

Atenção Básica (2017).

Enquanto requisito curricular de extensão, durante estágio na atenção básica, os acadêmicos do curso de medicina do Univag – Centro Universitário, após contato com a comunidade, optaram por desenvolver uma ação educativa voltada para profissionais e comunidade com abordagens voltadas para a alimentação saudável.

Torna-se salutar destacar que enquanto estratégia político-pedagógica a Educação Permanente em Saúde (EPS) toma como objeto os problemas e necessidades emanadas do processo de trabalho em saúde e incorpora o ensino, a atenção à saúde, a gestão do sistema e a participação e controle social no cotidiano do trabalho com vistas à produção de mudanças.³

Promover mudança de comportamento pode se tornar um desafio, pois envolve esforços das pessoas e apoio por parte dos profissionais de saúde. Para aumentar a efetividade dos processos de mudança, deve-se levar em consideração o contexto cultural, a motivação das pessoas para mudarem e o incremento da autonomia. Mudança de comportamento e de estilo de vida é uma decisão pessoal, mas que pode ser apoiada por uma equipe de saúde bem preparada, especialmente na Estratégia de Saúde da Família (ESF).⁶

O crescente número de patologias crônicas, que têm estreita correlação com os hábitos de vida, especialmente os hábitos alimentares, faz com que tenhamos de orientar de alguma forma os usuários. ⁵ Com vistas a construir novos comportamentos e atitudes entre as pessoas e profissionais da saúde para favorecer mudanças de modos de vida mais saudáveis e sustentáveis, tornou-se objetivo da ação promover a alimentação saudável através da educação em saúde na atenção básica.

Os acadêmicos de medicina fizeram exposição no pátio da ESF com apresentação de alimentos saudáveis (frutas) adquiridos na comunidade, além de bolos e temperos. Após uma breve explanação sobre os benefícios em se manter uma alimentação saudável, os alunos distribuíram panfletos com a receita dos alimentos preparados e oportunizaram os participantes a degustação dos alimentos apresentados.

Para promover qualidade de vida em níveis individuais, coletivos e familiares para todos os ciclos de vida envolvidos, vale ressaltar que toda a comunidade foi convidada anteriormente através das redes sociais e dos Agentes Comunitários de Saúde.

Destacamos ainda, que todas as receitas envolvidas, bem como a escolha das frutas seguiu as recomendações de guias e demais materiais científicos do Ministério da

Saúde.^{7,8,9}

Enquanto campo fértil para o desenvolvimento de ações de educação em saúde os acadêmicos ampliaram o olhar sobre a importância da ESF no fortalecimento das ações de promoção da alimentação saudável na atenção básica. Foi possível compreender que a relação entre doenças crônicas e alimentação saudável, embora não sejam temas atuais, podem ser complexos e desafiadores. A educação em saúde, enquanto ferramenta didático-pedagógica, constituiu como importante instrumento de apoio e incentivo para a mudança de comportamento não apenas da comunidade beneficiada pela ação, mas pelos alunos que através do conhecimento prévio da realidade local puderam empreender práticas alimentares saudáveis e personalizadas no âmbito individual e coletivo.

Referências Bibliográficas:

1. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
2. Ministério da Saúde (BR). Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Diário Oficial da União. 2017 Set 22; 68 (183 Seção 1).
3. Ministério da Saúde (BR). Vigitel Brasil 2016: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
4. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Educação Permanente em Saúde: o que se tem produzido para o seu fortalecimento? Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
5. Gabriel GC, Fagundes A. Promoção da alimentação saudável na atenção básica. Florianópolis: UFSC, 2016.
6. Mendes EV. O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde: o imperativo da consolidação da estratégia da saúde da família. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2012.
7. Ministério da Saúde (BR). Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
8. Ministério da Saúde (BR). Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
9. Ministério da Saúde (BR). Guia alimentar para a população brasileira. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.