

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE - O NOVO GUIA ALIMENTAR E A CATEGORIZAÇÃO DOS ALIMENTOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rayara Pamela Nunes da Trindade¹; Romênia Vidal de Freitas Estrela²; Yasmin Miranda de Matos³; Kyara da Silva Cassiano⁴; Lucas dos Santos Oliveira⁵

¹Graduando em Nutrição, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestranda em Saúde, Ambiente e Sociedade na Amazônia, UFPA;

³Graduando em Nutrição, UFPA;

⁴Graduação em Nutrição, UFPA;

⁵Graduando em Nutrição, UFPA

rayara.nutricao@gmail.com

Introdução: A Atenção Primária de Saúde (APS) é a porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS) e compreendida como uma estratégia de reordenamento desse sistema, no qual destaca-se alguns atributos – integralidade, coordenação, focalização na família, orientação comunitária e competência cultural. Além dos cuidados contínuos à população, também é um espaço voltado para a promoção da saúde e prevenção de doenças, colocando-o em destaque como um local importante para serem desempenhadas ações de Educação em Saúde (ES) a comunidade atendida¹. Segundo as Diretrizes de ES da Fundação Nacional de Saúde de 2007, esses tipos de ações educativas são práticas sociais, das quais o seu desenvolvimento contribui para a construção da consciência crítica dos usuários dos serviços de saúde pública, tornando-os conscientes de seus problemas de saúde a partir da sua realidade, e também estimular a busca de soluções e organização para a ação individual e coletiva². Nessa perspectiva, a ES mostra-se como uma ferramenta estratégica, entre outras, para o enfrentamento das doenças crônicas, que são um grande problema de saúde pública em todo o mundo¹. No Brasil, o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, foi elaborado como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS, e estabelece orientações a respeito das escolhas dos alimentos que compõem as refeições, bem como, conhecer os princípios da alimentação adequada e saudável². No que se refere à alimentação saudável, o guia afirma que deve ser uma prática adequada aos aspectos biológicos e sociais das pessoas e, estar de acordo com as necessidades alimentares, considerando questões culturais, de raça, gênero, etnia e condição financeira². Ele traz recomendações importantes quanto aos métodos de processamento que os alimentos são submetidos antes da sua aquisição, preparação e consumo, pois isto pode influenciar e modificar o perfil de nutrientes, e o sabor, que são associados no momento da refeição. Assim, considerando essas técnicas de processamento, o guia define quatro categorias: Alimentos in natura, Alimentos minimamente processados, Alimentos processados e Alimentos Ultraprocessados. O alto consumo destas duas últimas estão diretamente relacionadas com as doenças cardiovasculares, diabetes e vários tipos de câncer e, contribuir para aumento do risco de deficiências nutricionais e o sobrepeso/obesidade². **Objetivos:** Relatar uma atividade de educação em saúde realizada em uma Unidade Municipal de Saúde com o tema “ Guia Alimentar e a Nova Categorização dos Alimentos” . **Descrição da Experiência:** A atividade educativa ocorreu na Unidade Municipal de Saúde (UMS) da Condor, na cidade de Belém, tendo como público alvo as pessoas que se encontravam na recepção da unidade à espera de marcação e/ou realização de exames ou consultas. A ação foi realizada no dia 1 de setembro como forma de atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) das discentes do 7º Semestre do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará, que estavam cursando a disciplina de estágio supervisionado de Prática de Nutrição em Saúde Pública naquela unidade. As discentes se apresentaram, falaram do tema e os

objetivos da atividade, dando início com a exibição ao público do novo Guia Alimentar para a População Brasileira impresso, seguida de demonstração individual, ou seja, passando por cada um, para que tivessem a oportunidade de conhecer esse instrumento. Foi transmitido um breve esclarecimento a respeito do que se trata o Guia e a importância dele para a população e, ao término da explanação, foi repassada orientações de onde poderiam ter acesso a ele, pois está disponível online. Dando continuidade à atividade, com o auxílio de um cartaz elaborado pelas alunas, foram apresentados os principais tópicos a serem abordados: Alimentos in natura, Alimentos minimamente processados, Alimentos processados e Alimentos Ultraprocessados. Após a explicação de cada um dos tópicos, foi desenvolvida uma dinâmica utilizando uma folha de isopor com espaços previamente demarcados para cada categoria, além de imagens coloridas e impressas de alimentos para subsidiar a atividade com o objetivo de ter uma maior participação do público, pois eles tinham que indicar em qual categoria estava classificado cada tipo de alimento sem a intervenção das alunas. Ao término desta, foi esclarecido se as escolhas dos alimentos nas respectivas categorias estavam corretas ou incorretas, e foram tiradas dúvidas caso tivessem na categoria errada. O tema aqui abordado fazia parte das temáticas que deveriam ser realizadas na unidade no decorrer do período do estágio, estando a supervisora ciente do mesmo, e havia orientado às alunas da importância de uma abordagem mais didática para poder atingir todos os níveis de escolaridade que estivessem presentes, com a finalidade de uma maior compreensão do público e, por consequência, um melhor resultado do objetivo proposto. Também foi repassado para que direcionassem a abordagem a respeito da valorização cultural, priorizando o consumo de alimentos regionais in natura e/ou minimamente processados como recomenda o Guia Alimentar. **Resultados:** Houve um total de 25 participantes ouvintes, no qual 64% eram mulheres, com idades entre 20 e 59 anos, e os homens com idades entre 30 e 64 anos. Após a realização da atividade educativa, pôde-se constatar que o objetivo de informar e interagir com o público havia sido atingido, visto que a maioria dos usuários presentes na UMS participaram da dinâmica proposta pelas discentes e também compartilharam experiências e dúvidas a respeito do tema, além disso, foi possível fazer outros tipos de debates, como a importância da alimentação saudável e os hábitos alimentares. Com base nessas observações e participação das pessoas presentes, entende-se que elas detêm a prática de consumir produtos minimamente processados e in natura, respectivamente, como feijão, arroz e alguns tipos de frutas, contudo, também há o frequente consumo de alimentos processados e ultraprocessados, bem como o baixo consumo de hortaliças. A alimentação pobre em micronutrientes e rica em calorias e alimentos processados, a longo prazo, resulta em danos à saúde como, doenças cardiovasculares, câncer, doenças metabólicas, etc²⁻⁴. **Conclusão ou Considerações Finais:** Conclui-se que a abordagem utilizada atingiu o público de maneira positiva, despertando interesse pelo assunto e o aprendizado sobre escolhas alimentares mais saudáveis. Logo, diante da experiência vivenciada, é possível perceber que a ES revela-se como um dos alicerces da promoção de saúde na atenção básica, por ser um tipo simples de intervenção, que possibilita ao usuário do SUS assimilar a importância e influência dos hábitos alimentares em sua saúde. É interessante mencionar que a realização de ações de EAN constitui-se como uma das principais atribuições do profissional nutricionista que atua na Atenção Primária de Saúde, pois este é qualificado para trabalhar com esta temática, esclarecendo questões acerca da alimentação, nutrição e saúde.

Descritores: Centros de Saúde, Guias Alimentares, Educação em Saúde.

Referências:

1. Organização Pan-Americana da Saúde. A atenção à saúde coordenada pela APS: construindo as redes de atenção no SUS: contribuições para o debate. / Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2011. 111 p.: il.
2. Fundação Nacional de Saúde. Diretrizes de educação em saúde visando à promoção da saúde: documento base. Brasília: Assessoria de Comunicação e Educação em Saúde; 2007.
3. Ministério da Saúde; Secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
4. Alleo LG, Souza SB, Szarfarc SC. Práticos alimentares e estados nutricionais de população atendida em Unidades Básicas de Saúde. Revista Espaço para a Saúde.