

PET-SAÚDE/GRADUASUS: ARRAIAL SAUDÁVEL COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM IDOSOS EM UMA UNIDADE MUNICIPAL DE SAÚDE DE BELÉM, PARÁ

Ana Caroline Negrão Lopes¹; Rejane Maria Sales Cavalcante Mori²; Débora Suellen Ribeiro Gomes³; Silvana da Silva Moura⁴; Sandra Maria dos Santos Figueiredo⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado em Patologia das Doenças Tropicais, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Mestrado em Educação em Saúde na Amazônia,
Secretaria Municipal de Saúde (SESMA)
anacarolinenegrao@gmail.com

Introdução: As festas Juninas são de origem europeia e eram realizadas primeiramente em homenagem a São João. Foi trazida ao Brasil durante o período colonial pelos portugueses e aqui agregou traços da cultura indígena e africana, ocorrendo durante todo o mês de junho, em homenagem a diversos santos católicos como: São João, São Pedro e Santo Antônio. Dentre as tradições pertencentes a esse período destacam-se a presença de fogueiras, quadrilhas, decorações e comidas típicas, com maior prevalência e tradição nas regiões Norte e Nordeste do país. As preparações possuem o sentido de alegria, de renovação, de gratidão pela colheita do milho, decorrente da safra que ocorre nessa época do ano. Com este alimento se faz bolo, canjica, pamonha, milho cozido ou assado, sopas, pudins, papas, suflês, pães, broas, cuscuz, fubás e pipoca junto com outros ingredientes, como o açúcar, o coco, a macaxeira, os ovos, as castanhas, o amendoim e as especiarias como o cravo e a canela.¹ O milho é considerado um alimento de elevado teor energético, devido a sua composição apresentar carboidratos (amido) e lipídeos (óleo); a proteína presente neste cereal, apesar da quantidade significativa, possui qualidade inferior a de outras fontes vegetais e animais.² Durante o preparo da maioria das preparações juninas é adicionado elevado teor de açúcar e gorduras, para agregar sabor e tornar as preparações mais atrativas, porém algumas delas tornam-se excessivamente calóricas, principalmente quando consumidos com frequência. Evitar a ingestão excessiva e fazer escolhas mais saudáveis, se faz necessário para aproveitar as festas juninas com muito prazer e diversão, sem deixar de colaborar com a saúde.³ Estudos relatam a existência da relação entre o tipo de dieta e o aparecimento de doenças veiculadas por alimentos em idosos, demonstrando a importância da alimentação saudável nesta faixa etária. Desta forma, a realização de atividades ludopedagógicas, como estratégia de intervenção nutricional, pode auxiliar nas escolhas alimentares, promover saúde e melhorar a qualidade de vida. É importante salientar que a educação nutricional é indispensável para que idosos e cuidadores entendam suas respectivas necessidades e adaptem às suas particularidades as condições culturais e financeiras.⁴ Considerando o papel da alimentação como fator de risco de doenças e agravos, a inserção universal, sistemática e qualificada de ações de alimentação e nutrição especialmente na atenção primária são fundamentais. Com isso, o nutricionista na saúde pública possui uma visão ampliada, que considera fatores como o contexto no qual se insere o processo de saúde-doença; bem como as condições de vida das pessoas e das comunidades. Órgãos governamentais devem ter em mente que fortalecer e qualificar o cuidado nutricional na atenção básica é a maneira mais rápida, econômica, sustentável e eficiente de prevenir novos casos de doenças e agravos veiculados por alimentos.⁵ **Objetivos:** Promover práticas alimentares adequadas e incentivar o consumo de pratos típicos juninos mais saudáveis a usuários de um grupo de idosos, atendidos em uma Unidade Municipal de Saúde (UMS) de Belém, Pará.

Descrição da Experiência: Relato de experiência vivenciado por um grupo do PET-Saúde/GRADUASUS formado por acadêmicos, tutor e preceptor do curso de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA). Realizada no dia 21 de junho de 2017, com um grupo de 17 idosas usuárias da unidade, na qual foram apresentadas inúmeras possibilidades de aproveitar as festas juninas sem se descuidar da alimentação, a proposta da atividade consistiu em elaborar um caderno de receitas típicas da época com baixo teor de sódio, açúcares e gorduras (light) e de baixo custo. Durante a experiência foi oferecido para degustação um bolo de fubá light, com a respectiva receita e informação nutricional. Ao final da abordagem foi aberto um espaço para perguntas e respostas para esclarecimentos e avaliar o grau de entendimento dos participantes. Em seguida foi entregue o caderno de receitas típicas da época junina, em uma versão light e realizado o sorteio de um brinde. **Resultados:** O “Arraial Saudável” foi uma estratégia para incentivar os pacientes a terem uma alimentação mais saudável, inclusive em uma época típica de comidas extremamente gordurosas, visando desmistificar que nesse período não é possível manter a qualidade da alimentação. A palestra educativa possibilitou uma reflexão coletiva dos idosos sobre a relação entre o alimento, saúde e prazer. Durante a realização da atividade e da degustação culinária, muitos participantes demonstraram interesse em trazer esta preparação para o seu dia-a-dia, devido à facilidade no preparo, e seus benefícios a saúde. **Conclusão ou Considerações Finais:** A experiência educativa mostrou-se construtiva, refletindo acerca da importância da alimentação saudável no período junino por meio de preparações diferenciadas, possibilitando à participação dos usuários juntos a comunidade. A educação alimentar e nutricional é um desafio atual de suma importância, além disso, auxilia na promoção de saúde, prevenção de doenças e manutenção da qualidade de vida, por meio da implantação de práticas alimentares saudáveis. Durante a atividade valorizou-se o diálogo entre os participantes e os profissionais, visando à troca de experiências e vivências de cada um, sendo possível observar que as preparações light foram bem aceitas e a participação dos usuários bem proveitosa. A realização de oficinas culinárias e/ou degustações aproximam o participante e permitem que o mesmo se interesse e se envolva mais com a atividade. Diante disso, faz-se necessário que ações como esta sejam estimuladas e incentivadas no âmbito da atenção primária em saúde, como forma de prevenir problemas relacionados à alimentação e nutrição.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional, Alimentação saudável, Idoso.

Referências:

1. Filho SAL. O Maior São João do Mundo em Campina Grande - PB: um evento gerador de discursos culturais. 2009;2(1) [acesso em 15 set. 2017]. Disponível em: <http://periodicos.ufpb.br/index.php/cm/article/view/11695>
2. Paes MCD. Aspectos Físicos, Químicos e Tecnológicos do Grão de Milho. Sete Lagoas, MG Dezembro, 2006. [acesso em 15 set. 2017. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/489376/1/Circ75.pdf>
3. Galiazi PR. Festa Junina [homepage na internet]. Secretaria de agricultura e abastecimento. Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – CODEAGRO. São Paulo, 2017 [acesso em 15 set 2017]. Disponível em: <http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/artigo/164/Festa%20Junina>
4. Bernardi AP, Maciel MA, Baratto I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da universidade aberta a terceira idade (UNATI). Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. 2017;11(64):224-231 [acesso em

- 14 set 2017]. Disponível em:
<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/523>
5. Mendonça MA, Souza RC, Torres SAM, Monteiro RCB, Costa GD. A importância da atuação do nutricionista no SUS e PSF. Anais IV SIMPAC. 2012;4(1):11-16 [acesso em 14 set 2017]. Disponível em:
<https://academico.univicososa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/viewFile/183/345>