

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA USUÁRIOS EM SALA DE ESPERA DE UM HOSPITAL UNIVERSITÁRIO EM BELÉM – PA

Suane Abreu da Costa¹; Irland Barroncas Gonzaga²; Shidney Salatiel Batista de Lima³; Stefane Lorrane Oliveira⁴; Willy Souza Manito⁵

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

²Doutorado em Nutrição Experimental, UFPA;

³Graduando em Nutrição, UFPA;

⁴Graduando Nutrição, UFPA;

⁵Graduando em Nutrição, UFPA

suaneabreu12@gmail.com

Introdução: Análise de pesquisas de orçamentos familiares e de séries temporais de estatísticas de venda de alimentos indica uma maior intensidade no consumo de alimentos ultraprocessados em países de renda média, como o Brasil (1). Posto isto, é possível observar que apesar da recomendação central do Guia alimentar para a População Brasileira ser “a preferência por alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessado”, ainda é grande a intensidade do consumo desse tipo de alimento (2). Com o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados há um impacto negativo na qualidade da alimentação, aumentando assim a densidade energética da dieta, além de aumentar os teores de açúcar, gordura saturada e de gordura trans e diminuindo os teores de fibras na dieta, além de minerais. Estudos mostram que a ingestão insuficiente de fibras aumentam o risco de doenças, como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, e vários tipos de câncer como o de cólon e reto e de mama (1). A educação alimentar é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional e possui extrema importância neste cenário, pois ela visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (3). **Objetivos:** Teve-se como objetivo explicar as funções das fibras nos alimentos e apresentar as principais fontes alimentares, além de poder esclarecer os usuários a respeito dos dois tipos de fibras presentes nos alimentos de origem vegetal, além de frutas e suas funções no organismo. Assim como repassar a comunidade conhecimento para que possam ter autonomia em suas escolhas alimentares e assim ter mais qualidade de vida. **Descrição da Experiência:** Este estudo apresenta um relato de experiência vivenciado por quatro discentes e a docente da disciplina Educação Alimentar e Nutricional do curso de nutrição do sexto semestre da Universidade Federal do Pará no decorrer das aulas práticas. No dia 7 de Dezembro de 2016 às 08:00 da manhã a atividade foi realizada na sala de espera do Hospital Universitário Betina Ferro de Souza (HUBFS), localizado na rua Augusto Corrêa, no bairro do Guamá na cidade de Belém do Pará. Os sujeitos que participaram da palestra foram os próprios usuários do HUBFS e os acadêmicos de nutrição. Haja vista que as ferramentas, apresentam-se de várias maneiras, entre elas as Ferramentas Educacionais, é possível trabalhá-las em vários tipos de educação, dentre elas, a educação em saúde e nutricional (4). Para demonstrar o conteúdo da palestra foi utilizado como ferramenta educativa um cartaz com a temática “fibras solúveis X fibras insolúveis”. No cartaz foi colocado o conceito dos dois tipos de fibras, além dos benefícios para a saúde de cada tipo de fibra, assim como os principais alimentos que as contém e em quais alimentos específicos podem se encontrar as fibras solúveis e insolúveis. Para iniciar a palestra aguardamos a sala de espera ficar cheia e em seguida nos apresentamos ao público e explicamos o trabalho que seria desenvolvido ali. Perguntamos se gostariam de ouvir a palestra e solicitamos a atenção de todos bem como a participação dos usuários ao final da apresentação. Em seguida apresentamos a

temática ao público presente e fomos tecendo explicações a respeito dos dois tipos de fibras, posteriormente apresentamos as fontes de fibras solúveis e insolúveis mostrando figuras impressas em papel A4, das fontes alimentares. A cada figura demonstrada tecia-se um comentário a respeito daquela fonte e sua principal fonte de fibras, solúvel ou insolúvel. Essa atividade foi programada para ser feita apenas uma vez, conforme o cronograma de aulas práticas ministradas pela professora e assim foi realizada. **Resultados:** No início da atividade observou-se que alguns usuários ficaram surpresos com estudantes de nutrição abordando fibras alimentares em uma sala de espera, mas conforme fomos explicando o que trataríamos ali e sua importância à saúde, os usuários ficaram mais a vontade. Foram demonstrados ao todo doze alimentos entre frutas e verduras que possuem em sua composição um dos tipos de fibras trabalhados durante a palestra. Ao final da atividade foram feitas perguntas ao público sobre quais fontes tinham ou não as fibras em questão. Duas pessoas apresentavam a imagem contendo uma fonte de fibra alimentar e perguntávamos qual tipo de fibra estava presente naquele alimento e assim os usuários participavam conforme se lembravam da explicação passada anteriormente. Foi possível observar alguns usuários inibidos, entretanto após o primeiro começar a participar os outros também participaram. **Conclusão ou Considerações Finais:** A aceitação da atividade foi positiva, haja vista que as pessoas ali presentes interagiram respondendo as perguntas e ouvindo com atenção ao que foi falado. Essa atividade nos deu a oportunidade de trabalhar com a comunidade, nos tornando sensíveis as suas necessidades, além da linguagem que apesar de serem usados termos técnicos sempre se explicava de uma maneira de fácil entendimento para alcançar a todos, pois o repasse desse conhecimento precisa ser acessível à comunidade para promover promoção da saúde e gerar autonomia em cada usuário para fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional, Fibras na Dieta, Assistência Ambulatorial.

Referências:

1. Louzada MLC, Martins APB, Canella DS, Baraldi LG, Levy RB, Claro RM, et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista Saúde Pública*. 2015 Jul 10; 49 (38): 1-11.
2. Ministério da saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2a.ed. Brasília (DF); 2014.
3. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
4. Galisa MS, Nunes AP, Garcia L, Chemin S. Educação Alimentar e nutricional: da teoria à prática. 1a. ed. Vila Mariana, SP: Roca, 2014.