

GRUPO PET SAÚDE/GRADUASUS: CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO DURANTE AS FÉRIAS

Silvana da Silva Moura¹; Rejane Maria Sales Cavalcante Mori²; Brenda Stephany Ferreira Caldas³; Débora Suellen Ribeiro Gomes⁴; Sandra Maria dos Santos Figueiredo⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado em Patologia das Doenças Tropicais, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Mestrado em Saúde em Educação na Amazônia,
Universidade Estadual do Pará (UEPA)

silvanamoura20@gmail.com

Introdução: As férias é um período de repouso, de diversão e de reunião em família e para alguns à alimentação saudável e a hidratação terminam não sendo prioridades ocasionando em totais descuidos. Nessa época, costuma ser marcada por cardápio altamente calóricos e de procedência duvidosa, independentemente de ser na praia ou casa de campo. O Guia Alimentar para a População Brasileira¹, recomenda para uma alimentação adequada e saudável, dar preferências à alimentos in natura (obtidos diretamente de plantas ou animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza) ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Durante esse período, há um crescimento do consumo de alimentos extradomiciliar, sendo comum nessa época que os mesmos fiquem expostos em locais inadequados, a uma temperatura muito elevada estando sujeitos ainda à incorreta manipulação e processamento, o que eleva as chances de contaminação microbiana². A contaminação dos alimentos torna-se um perigo para a saúde e seu consumo implica em graves consequências, como é o caso das toxinfecções alimentares (TIA) que possui uma correlação com a manipulação e conservação inadequadas dos alimentos³. Existem várias doenças veiculadas por alimentos (DVA), porém as que mais se relacionam com os serviços de alimentação são as toxinfecções de origem bacteriana, tendo sua ocorrência relacionada principalmente com alguns fatores, tais como: elevada temperatura, armazenamento precário, má conservação, além de hábitos não higiênicos dos manipuladores, entre outros. Nesse sentido, o controle das temperaturas constitui um dos métodos mais importantes utilizados no processamento de alimentos com o objetivo de minimizar os efeitos indesejáveis e/ou eliminar os microrganismos patógenos e inativar as enzimas⁴. Além disso, nas férias de verão a ocorrência de casos desidratação é comum devido ao clima quente. Por isso, é imprescindível salientar a prática da orientação sobre a ingestão hídrica, já que a água é essencial para os processos de digestão, absorção e excreção. Ela também tem um papel fundamental na estrutura e função do sistema circulatório e atua como meio de transporte para nutrientes e todas as substâncias do corpo. A água conserva a constância física e química dos líquidos intracelulares e extracelulares e tem um papel direto na manutenção da temperatura corporal. A evaporação da perspiração resfria o corpo no clima quente, evitando ou retardando a hipertermia. A perda de 10% da água corporal (desidratação) pode causar danos aos sistemas essenciais do corpo, e a perda de 20% pode causar a morte⁵. Por isso, a orientação para garantir a segurança alimentar e evitar a desidratação durante esse intervalo, é indispensável, garantindo umas férias veraneias de qualidade sem comprometer a saúde do indivíduo. **Objetivos:** Orientar os usuários da Unidade Municipal de Saúde do Guamá (UMS) de Belém-Pará, quanto aos cuidados da alimentação e hidratação no período de férias escolares. **Descrição da Experiência:** Trata-se de um relato de experiência, ocorrido no mês de julho de 2017 na UMS do Guamá em Belém-Pará, no turno da tarde. A atividade de educação em saúde foi

organizada por acadêmicas do curso de Nutrição participantes do Programa de Educação pelo Trabalho para a Saúde (PET-Saúde/GraduaSUS), sob a orientação da preceptora e tutora do programa. A ação ocorreu em dois momentos: Inicialmente, para esta atividade, os usuários da UMS que aguardavam atendimento receberam orientações básicas, de forma simples sobre a importância em preparar seus próprios alimentos para consumo em praias e/ou balneários durante as férias escolares em detrimento da compra de alimentos em que sua origem e preparo são desconhecidos. Em seguida, para demonstração do que levar para os passeios, foi realizada demonstração da organização de uma bolsa de praia com itens básicos para viagem visando sua segurança alimentar nas férias, sem esquecer de alertá-los para boa hidratação e cuidados com o sol. **Resultados:** Durante esta atividade foi observado grande participação e interesse dos usuários com o tema exposto. Eles questionaram sobre o que levar e como levar alimentos para praia, como higienizar os alimentos e quais cuidados indispensáveis para evitar a intoxicação alimentar. Eles também complementaram com seus conhecimentos e outros questionamentos que surgiram no decorrer da ação foram sanadas. O objetivo desta ação foi de orientar os usuários da UMS quanto aos cuidados da alimentação e hidratação no período de férias escolares, essa proposta foi cumprida. **Conclusão ou Considerações Finais:** Durante as férias escolares os cuidados com a alimentação e hidratação são ignorados acarretando em diversas consequências para a saúde dos indivíduos. Diante disso, como futuros profissionais da saúde desenvolvemos estratégias de educação alimentar e nutricional com objetivo de orientá-los e a incentivá-los a práticas corretas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. Desta forma, faz-se necessário um profissional nutricionista dentro da atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS) para a realização de ações de educação alimentar e nutricional com os usuários, e assim, melhorar a qualidade de vida, através de uma adequada e variada alimentação, mesmo em períodos de férias.

Descritores: Educação Alimentar e Nutricional , Nutrição, Hidratação.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
2. Oliveira MEV, Rangel FEP, Diniz DB. Atitudes de Risco dos Manipuladores de Alimentos Frente às Doenças Transmitidas por Alimentos, 2010.
3. Chesca AC, et al. Avaliação das temperaturas de pistas frias e pistas quentes em restaurantes da cidade de Uberaba, MG. Hig Alim. São Paulo ago 2001; 15(87): 38-43. [acesso em 2017 set 14]. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=298821&indexSearch=ID>
4. Fellows P. Food Processing Technology – Principles and Practice. CRC Press LLC, Boca Raton, New York, USA, 2000.
5. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 12 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.