

PROMOÇÃO EM SAÚDE NA COZINHA: UMA EXPERIÊNCIA EXITOSA

Kelly Lene Lopes Calderaro Euclides¹; Liliane Silva do Nascimento²; Ellen Costa Gomes Mendonça³

¹Especialização em Análises Clínicas, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Doutorado em Saúde Pública, UFPA;

³Graduação, Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

kellycalderaro@hotmail.com

Introdução: A proposta de promoção em saúde é um tema que vem se consolidando a cada dia dentro do setor saúde. Seu desenvolvimento ficou mais evidente nos últimos 25 anos, representando ações e atividades que tendem a buscar enfrentamento das iniquidades na saúde.^{1,3} A promoção em saúde ultrapassa o conceito de saúde de um bem estar físico para um círculo mais abrangente, envolvendo aspectos gerais e totais de vida, que venham garantir o direito a saúde, equível e integral. A eficaz e eficiente implementação de sua política na atenção primária conduz a mudanças de conduta no tratamento dos pacientes, com ações que vão além do tratamento de doenças, mas que tendem a alcançar a saúde completa do indivíduo, considerando os determinantes de saúde que o norteiam.^{1,3} Com este novo olhar em saúde um ponto importante e imprescindível é educação em saúde, que não deve partir somente do setor, mas que deve ser de responsabilidade de todos, pois não se trata de uma hegemonia dos profissionais de saúde. Tudo que venha a contribuir para realizar a promoção em saúde, seja por parte do setor saúde ou da população é fator preponderante a reduzir os riscos à saúde.³ Vê-se que a educação popular pode trazer ações originais, que vêm renovar os profissionais de saúde e à visão da comunidade em relação a estes.³ É um processo de construção coletiva, onde todos os conhecimentos contribuem para a conquista da saúde, com compartilhamento de experiências, absorção de pontos positivos e negativos das contribuições, gerando um novo processo de educação em saúde.^{1,3} Um dos temas transversais da Política Nacional de Promoção em Saúde (PNaPS) visa o cuidado, especificamente o cuidado humanizado, de acordo com a realidade e necessidade local, com empoderamento comunitário, promovendo o diálogo da APS com seus usuários, justamente buscando a troca de conhecimentos e “significa, também, vincular o tema a uma concepção de saúde ampliada, considerando o papel e a organização dos diferentes setores e atores que, de forma integrada e articulada, por meio de objetivos comuns, atuem na promoção da saúde”.² Assim os projetos e ações que se desenvolvem na atenção primária promovem protagonismo e resultam em sucesso de promoção em saúde da comunidade, até mesmo em ambientes comuns, e ao mesmo tempo inusitados, como o caso da cozinha da unidade. **Objetivos:** Conscientizar a população de gestantes de uma unidade de saúde acerca de alimentação saudável no período gestacional; promover o empoderamento da comunidade; concretizar ações de promoção de saúde com envolvimento da unidade básica e comunidade. **Descrição da Experiência:** A experiência foi realizada na unidade básica de saúde Sara Martins, no bairro Apeú, na cidade de Castanhal – PA/Brasil, com início em abril de 2017. O projeto nasceu quando a equipe da unidade observou a necessidade entre as gestantes, que ali faziam o pré-natal, de manter uma alimentação saudável e uma gestação tranquila, sem intercorrências ou patologias que pudessem ser adquiridas devido à má alimentação. A problemática foi observada durante as consultas com a enfermeira, onde 95% das gestantes relataram a dificuldade em cozinhar comidas saudáveis e nutritivas para o período gestacional. Diante desta realidade foi lançado na unidade o “Projeto Culinária Saudável para Gestante”. A ESF da unidade foi a responsável em desenvolver o projeto, mas o envolvimento ocorreu por parte de todos os servidores da equipe da unidade. Os

encontros realizam-se quinzenalmente. A cada encontro faz-se a triagem das grávidas com verificação de peso, altura, IMC, que possibilitam o acompanhamento da evolução da gestação, indicando assim o peso ideal para cada semana gestacional. A unidade recebeu doação de fogão e botijão para que as “aulas” ocorressem ali mesmo. O projeto começou com 15 grávidas. As atividades iniciaram com a lição básica de como cozinhar alimentos saudáveis, seguida de orientações da importância dos vegetais; como cozinhar legumes mantendo o valor nutricional; como combinar alimentos para que seus nutrientes fossem adquiridos de forma correta. A interatividade foi estabelecida imediatamente. No terceiro encontro elas já trouxeram receitas que pesquisaram nas redes sociais para tirar dúvidas, fato que enriquecia muito aquele momento, visto que as dúvidas contribuía para todas as gestantes. Foi distribuído caderno e canetas para anotações, que acabou se transformando em caderno de receitas. **Resultados:** Trata-se de uma experiência exitosa que permanece até os dias atuais. Vê-se que o envolvimento da equipe da unidade, das gestantes e da comunidade foi completo. As gestantes comparecem a todos os encontros. Na triagem, a partir do segundo encontro observou-se um controle de peso em 80% das gestantes. Ocorreu uma mudança de hábitos alimentares, visto que havia uma preocupação da equipe em adequar a alimentação a realidade econômica e social das gestantes, o que possibilitou essa mudança. O projeto contagiou, pois as gestantes que iniciam o pré-natal, na unidade, imediatamente aderem aos encontros, gerando uma corrente na comunidade. Essa é uma experiência de renovação de ações em saúde, um novo olhar que sai da unidade de saúde para a comunidade representando sua responsabilidade para com esta, e o empoderamento da comunidade que entra na unidade percebendo que esta é sua. **Conclusão ou Considerações Finais:** As experiências vivenciadas nas unidades básicas de saúde são de uma riqueza imensa para a comunidade que está em seu entorno, com protagonismo de todos que devem estar envolvidos neste processo: setor saúde, comunidade, secretaria municipal de saúde (mesmo que de forma indireta). É assim que se constrói a promoção em saúde. É este o escopo da PnaPs, integrar ações que levem a atingir o conceito ampliado de saúde, estabelecendo qualidade de vida, dignidade, empoderamento de todos os envolvidos. Com projetos se constrói o relacionamento com a comunidade, criando laços de confiabilidade que são fundamentais na promoção de saúde de uma população. Especificamente com o “Projeto Culinária Saudável para Gestante” conclui-se que é importante se apropriar das indicações da política de promoção em saúde, que quando colocada em prática, alcança resultados positivos e que geram melhoria na vida da comunidade. Trata-se de uma corresponsabilidade, onde todos são responsáveis em promover saúde, de forma coletiva, onde o todo vê o um e o um vê o todo.

Descritores: Promoção em Saúde, Atenção Primária, Participação da Comunidade.

Referências:

1. Buss, P.M, Promoção da saúde e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva [em línea] 2000, 5 (janeiro-março): [Fecha de consulta: 15 de septiembre de 2017] Disponible en: ISSN 1413-8123.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde/Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Segunda edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. V.7.

3. Albuquerque P. C.; Stotz, E. N. A educação popular na atenção básica à saúde no município: em busca da integralidade, Interface - Comunic., Saúde, Educ., v.8, n.15, p.259-74, mar/Ago 2004.