



NA MESA DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

MARCOS VINICIUS FELIX DA SILVA; LAÍS GISELLY NUNES DE ARAÚJO; MARIA ALICE MONTEIRO CORREIA DE SOUZA ANDRADE

RESUMO

Introdução: A prevalência das doenças metabólicas tem aumentado significativamente nas últimas décadas em todo o mundo. Isso é amplamente atribuído a mudanças nos padrões de alimentação, estilos de vida sedentários e fatores genéticos. Na Atenção Básica, é notória a necessidade de ações que abordem o comportamento alimentar como forte estratégia terapêutica no controle e na prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. Muitos pacientes não conhecem a importância da alimentação e da prática de atividades físicas para o controle de suas patologias, o que, em muitos casos, torna a terapia medicamentosa isolada insuficiente. **Objetivo:** Detalhar a ação realizada e os resultados obtidos com ela, bem como servir de inspiração para a realização de outras ações que trabalhem o tema. **Materiais e Métodos:** Utilizamos o espaço da sala de espera da unidade para a realização de uma ação sobre o comportamento alimentar e sua influência no surgimento e no tratamento de doenças crônicas, intitulada “Na mesa da Saúde”. Aqui, trazemos a análise dessa ação e os resultados obtidos a partir dela. **Relato de Experiência:** Montou-se uma mesa na recepção da Unidade de Saúde da Família com figuras de alimentos e expôs-se um banner com a figura da pirâmide alimentar e dicas sobre alimentação saudável. Após isso, foram convidados, individualmente, os pacientes que aguardavam atendimento médico na recepção da unidade de saúde para que se sentassem à mesa e participassem da ação. A ação consistiu em apresentar a pirâmide alimentar e enfatizar a importância de consumir alimentos mais saudáveis, realizando trocas adequadas tanto ao teor nutricional dos alimentos quanto à condição financeira dos pacientes. Além disso, foi aplicado um questionário acerca dos hábitos alimentares e do comportamento dos participantes à mesa e, após as respostas, era proposta uma reflexão sobre esses hábitos. **Conclusão:** Foi possível observar, na prática, a necessidade de discutir o tema e realizar a conscientização dos pacientes, visando atingir objetivos clínicos satisfatórios. Além disso, foi um momento de rica interação entre os profissionais e os usuários, propiciando momentos de reflexão acerca da importância do estilo de vida para a promoção e manutenção da saúde.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde; Comportamento Alimentar; Doenças Crônicas; Estilo de Vida; Sala de Espera

1 INTRODUÇÃO

A prevalência das doenças metabólicas tem aumentado significativamente nas últimas décadas em todo o mundo. Isso é amplamente atribuído a mudanças nos padrões de alimentação, estilos de vida sedentários e fatores genéticos. O combate às doenças metabólicas requer abordagens multidisciplinares que envolvam educação em saúde, promoção de estilos de vida saudáveis, acesso a cuidados médicos adequados e apoio psicológico, quando necessário. A conscientização sobre a importância da prevenção e do

manejo dessas doenças é fundamental para enfrentar esse desafio de saúde pública crescente. (Pinheiro, 2004)

Na Atenção Básica, é notória a necessidade de ações que abordem o comportamento alimentar como forte estratégia terapêutica no controle e na prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. Muitos pacientes não conhecem a importância da alimentação e da prática de atividades físicas para o controle de suas patologias, o que, em muitos casos, torna a terapia medicamentosa isolada insuficiente. (Lindemann, 2016)

Durante as nossas visitas à Unidade de Saúde da Família Dr. Aldenir Ferraz, localizada no bairro UR-03, zona sul da cidade de Recife, capital do estado de Pernambuco, em aulas práticas do módulo “Fundamentos da Atenção Básica à Saúde I”, do curso de Medicina, do Centro de Ciências Médicas da Universidade Federal de Pernambuco, durante os meses de maio e setembro de 2023, foi possível notar a alta prevalência dessas doenças na população atendida. Diabéticos, hipertensos, dislipidêmicos são pacientes cotidianos na unidade. Muitos desses aderem ao tratamento farmacológico, mas não fazem mudanças no estilo de vida, o que dificulta e desacelera a resolução dos quadros.

Tendo em vista tal cenário, elaboramos um projeto de intervenção para a unidade de saúde baseado na educação em saúde e conscientização acerca das mudanças necessárias no estilo de vida dos portadores dessas doenças. Dessa maneira, utilizamos o espaço da sala de espera da unidade para a realização de uma ação sobre o comportamento alimentar e sua influência no surgimento e no tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis, já que a sala de espera se constitui como um espaço de produção de trocas que se estabelece a partir de ações educativas com vistas à realização de um cuidado integral, para o desenvolvimento do autocuidado e a constituição da cidadania. A educação em saúde é uma estratégia fundamental nos serviços de saúde, através da qual os profissionais conseguem promovê-la, que proporciona informação e potencializa discussões e reflexões sobre ações do cotidiano para a manutenção da saúde, levando os indivíduos a serem autônomos e protagonistas da sua própria saúde. (Lima, 2014) Nesse contexto, visando expor a importância de trabalhar o comportamento alimentar na Atenção Básica à Saúde e sua importância para o controle das doenças crônicas, este trabalho tem como objetivo detalhar a ação realizada e os resultados obtidos com ela, bem como servir de inspiração para a realização de outras ações que trabalhem o tema.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A fim de conscientizar os pacientes acerca da importância da alimentação saudável e da prática de exercícios físicos para a manutenção da saúde, promover uma reflexão sobre o comportamento alimentar desses indivíduos e propor mudanças na alimentação visando a melhoria da condição clínica, elaborou-se uma ação de educação em saúde baseada na importância do comportamento alimentar, intitulada “Na mesa da saúde”, para evitar o surgimento e o aumento da morbimortalidade de doenças metabólicas. Para isso, montou-se uma mesa na recepção da Unidade de Saúde da Família com figuras de alimentos e expôs-se um banner com a figura da pirâmide alimentar e dicas sobre alimentação saudável. Após isso, foram convidados, individualmente, os pacientes que aguardavam atendimento médico na recepção da unidade de saúde para que se sentassem à mesa e participassem da ação.

A ação consistiu em apresentar a pirâmide alimentar e enfatizar a importância de consumir alimentos mais saudáveis, realizando trocas adequadas tanto ao teor nutricional dos alimentos quanto à condição financeira dos pacientes. Em seguida, foram exibidos “cards” com ilustrações de alimentos consumidos diariamente pela população brasileira e pediu-se aos usuários que selecionassem o que fazia parte da alimentação diária deles. Após isso, era realizada uma discussão sobre o teor nutricional desses alimentos e, em alguns casos, como o

de alimentos ultraprocessados, os pacientes eram instruídos acerca de substituições mais saudáveis para aqueles alimentos. Essa ação foi orientada pelas nutricionistas do Projeto de Extensão “GEICA E SEANUTRI: Aplicando estratégias de comportamento alimentar nos atendimentos do SENEa”, vinculado à Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Pernambuco.

Além disso, foi aplicado um questionário acerca dos hábitos alimentares e do comportamento dos participantes à mesa e, após as respostas, era proposta uma reflexão sobre esses hábitos. Ao final, foi entregue um panfleto informativo e um tablete de chocolate de 5 gramas visando estimular a reflexão sobre o consumo alimentar consciente.

Essas conversas proporcionaram importantes momentos de reflexão sobre os hábitos alimentares e o comportamento à mesa, além de proporcionar a oportunidade de uma relação mais próxima entre profissionais e usuários da unidade, o que torna o processo de promoção da saúde mais humano e empático.

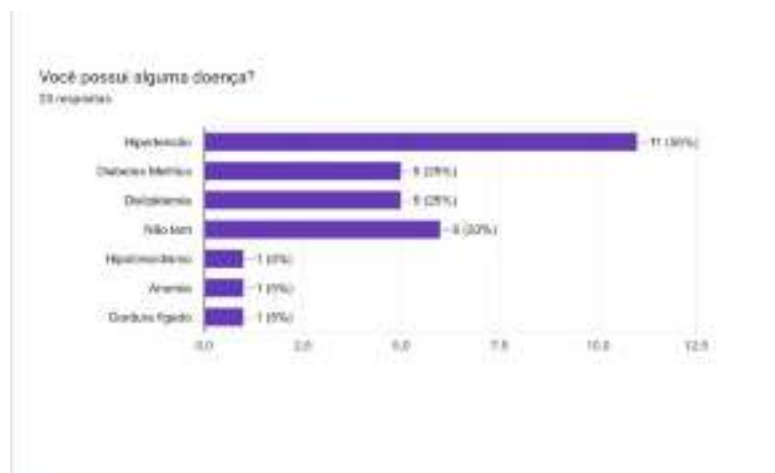
Os pacientes que aguardavam atendimento eram convidados a se sentar na mesa e participar da ação. Sendo apresentados à pirâmide alimentar expostas no banner ao fundo e convidados a responder as perguntas ao fim da ação. Também recebiam um brinde e um folheto informativo.

3 DISCUSSÃO

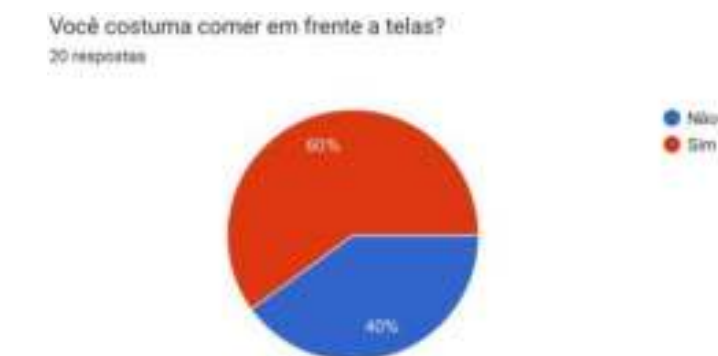
Nessa ação, foi possível perceber o quão importante e necessário é esse tema para a promoção e manutenção da saúde na Atenção Básica. Ademais, a reflexão sobre o comportamento alimentar e sobre estratégias para a manutenção da saúde da população mostrou-se útil e eficaz para a busca de tratamentos para as patologias daqueles pacientes. A partir das conversas foi possível gerar uma consciência acerca da importância hábitos saudáveis no controle de doenças crônicas.

Durante a ação, foi aplicado um questionário sobre o comportamento alimentar e as respostas seguem abaixo.

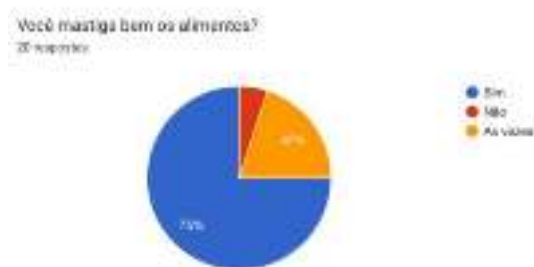
Gráfico 1



O Gráfico 1 apresenta a resposta dos pacientes quando perguntados sobre a existência de alguma patologia. Essa pergunta guiava as próximas e ajudava na discussão acerca dos alimentos consumidos. A maioria dos usuários eram portadores de doenças crônicas.

Gráfico 2

O Gráfico 2 mostra as respostas dos pacientes quando perguntados sobre a realização das refeições em frente a telas (televisão, celular, computador) e a partir dessas respostas foi possível promover uma reflexão acerca da qualidade dos momentos das refeições e sobre o aproveitamento dos alimentos. A maioria costumava comer em frente a telas e isso traz grande impacto à qualidade das refeições e à quantidade de comida consumida (Oliveira, 2016).

Gráfico 3

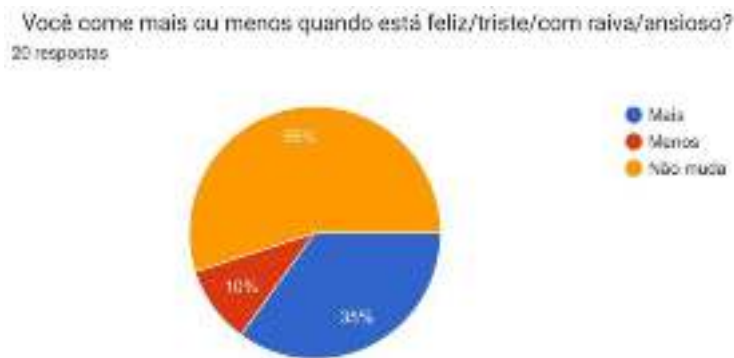
O Gráfico 3 revela as respostas dadas pelos pacientes quando indagados sobre a mastigação correta dos alimentos. Essas respostas, junto com as da pergunta anterior, serviram para promover uma reflexão acerca da qualidade dos momentos das refeições e sobre como isso impactava a escolha dos alimentos consumidos e a saúde desses indivíduos.

Gráfico 4

O Gráfico 4 mostra as respostas dos pacientes em relação ao horário e à frequência das

refeições. Essas respostas serviam para discutir acerca dos alimentos e das quantidades consumidas ao longo do dia.

Gráfico 5



O Gráfico 5 revela a resposta dos pacientes sobre a influência das emoções na alimentação. Diferente do observado nos estudos da atualidade, a maior parte respondeu que as emoções não afetam a quantidade de comida consumida.

Esses dados ajudaram a equipe da unidade na discussão de novas ações voltadas a esse público e, também, em um maior enfoque sobre o tema nas consultas, o que irá proporcionar um trabalho mais específico para o combate ao agravamento dessas patologias.

Foi possível observar, na prática, a necessidade de discutir o tema e realizar a conscientização dos pacientes, visando atingir objetivos clínicos satisfatórios.

4 CONCLUSÃO

A partir da ação realizada, foi possível criar uma maior consciência nos profissionais da unidade acerca da relevância do tema e da necessidade de tratá-lo nos atendimentos. Além disso, levou-se uma reflexão acerca da efetividade da terapia farmacológica isolada e da necessidade de realizar mudanças no estilo de vida para atingir os alvos terapêuticos.

O tema mostrou-se muito importante para a promoção da saúde, grande objetivo da atenção básica, já que as mudanças no estilo de vida são fundamentais para garantir a saúde dos indivíduos e não apenas combater as doenças. O comportamento alimentar revela-se como grande influenciador do processo saúde-doença, o que torna necessário o debate e a aquisição de conhecimentos a seu respeito por parte dos profissionais da atenção básica à saúde.

REFERÊNCIAS

DE ALMEIDA, Luana Mirelle et al. Estratégias e desafios da gestão da Atenção Primária à Saúde no controle e prevenção da obesidade. **Revista Gestão & Saúde**, v. 8, n. 1, p. 114-139, 2017.

DIONATO, Franciele Aparecida Vecchia. Fatores associados a não adoção de comportamentos saudáveis entre indivíduos com hipertensão arterial e diabetes mellitus no Brasil. 2019.

JAIME, Patrícia Constante et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. **Revista de Nutrição**, v. 24, p. 809-824, 2011.

LIMEIRA, M. E. O. et al. Sala de espera como ferramenta para educação em saúde na atenção básica. **Rev Bras Ciênc Saúde**, v. 18, n. 1, p. 59-62, 2014.

LINDEMANN, Ivana Loraine; OLIVEIRA, Riceli Rodeghiero; MENDOZA-SASSI, Raúl Andres. Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 599-610, 2016.

LOPES, Heno Ferreira; BARRETO-FILHO, José Augusto S.; RICCIO, Grazia Maria Guerra. Tratamento não-medicamentoso da hipertensão arterial. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, v. 13, n. 1, p. 148-55, 2003.

OLIVEIRA, Juliana Souza et al. ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, 2016.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira; FREITAS, Sérgio Fernando Torres de; CORSO, Arlete Catarina Tittoni. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. **Revista de nutrição**, v. 17, p. 523-533, 2004.