



NUTRIR E CUIDAR: GRUPO TERAPÊUTICO NA ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA

NAIARA TETZNER RAMOS; ALESSANDRA APARECIDA DE SALDES; KAESMA JENYFFER
BARRETO

Introdução: Este relato descreve a experiência do grupo terapêutico "Nutrir e Cuidar", implementado em uma Unidade de Saúde de Vitória, Espírito Santo. O grupo faz parte do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família (PRMSF) e visa a promoção à saúde em um território de alta vulnerabilidade social. **Objetivo:** Proporcionar a partir do grupo um espaço de cuidado coletivo que promova a saúde física e mental de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e que possuam queixas associadas de saúde mental. O grupo busca promover um cuidado integral e humanizado através da interdisciplinaridade. **Relato de experiência:** Iniciado em 2022, o grupo é coordenado atualmente por residentes das áreas de Enfermagem, Psicologia e Nutrição. Com encontros semanais de 1h30, o grupo é predominantemente composto por mulheres com mais de 60 anos. Essas mulheres chegam a Unidade de Saúde com um adoecimento que ocorre em grande medida por uma sobrecarga de tarefas relacionadas ao cuidado familiar, cuidado este que via de regra ocorre em detrimento do cuidado de si. Seus corpos chegam exaustos mental e fisicamente, o que será observado também nos altos índices glicêmicos e de pressão das participantes. As atividades do grupo então são elaboradas levando em conta o cuidado em saúde e o desejo das participantes, e incluem, dentre outras, a jardinagem terapêutica, passeios pelo território e oficinas de receitas. A abordagem utilizada valoriza a transdisciplinaridade, integrando diferentes áreas do conhecimento e saberes populares das participantes, promovendo autonomia e empoderamento. **Conclusão:** O grupo "Nutrir e Cuidar" tem se revelado um espaço significativo para a promoção da saúde e fortalecimento do vínculo entre participantes e o serviço de saúde. Trazendo alguns resultados mensuráveis, como a redução e controle de glicemia e pressão arterial, mas sobretudo produzindo efeitos para além do quantificável, o grupo contribui substancialmente para a qualidade de vida das participantes. A experiência demonstra a importância da abordagem holística e da educação popular em saúde para um cuidado integral e humanizado.

Palavras-chave: Atenção primária, Transdisciplinaridade, Promoção à saúde, Cuidado integral, Humanização.