

## PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - RELATO DE EXPERIÊNCIA ACADÊMICA<sup>1</sup>

**Amanda Peracchi Schneider<sup>2</sup>, Eduarda Carolina Balena Schinaider<sup>3</sup>, Maria Carolina Simionato<sup>4</sup>, Milena Bittarello<sup>5</sup>, Nathália Santin Sirena<sup>6</sup>, Samuel Salvi Romero<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Requisito parcial à obtenção de nota para aprovação semestral na disciplina de Promoção e Prevenção em Saúde. Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - Câmpus de Erechim.

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Medicina URI Erechim, amanda\_peracchi@hotmail.com - Erechim/RS/Brasil

<sup>3</sup> Nutricionista Residente em Urgência e Emergência/Intensivismo - Hospital de Clínicas de Passo Fundo, eduardaschinaider@outlook.com - Erechim/RS/Brasil

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Medicina URI Erechim, m.carolsimionato@gmail.com - Erechim/RS/Brasil

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Medicina URI Erechim, milenabittarello@hotmail.com - Erechim/RS/Brasil

<sup>6</sup> Acadêmica do Curso de Medicina URI Erechim, nathalia.santin@hotmail.com - Erechim/RS/Brasil

<sup>7</sup> Docente do Centro de Ciências da Saúde, samuel@uricer.edu.br - Erechim/RS/Brasil

**Introdução:** Desde a segunda metade do século XX, as principais doenças que acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas, tornando-se a principal causa de mortalidade e de incapacidade prematura na população. Nesse contexto, destacam-se aqui doenças como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica e obesidade, bem como as doenças cardiovasculares, geralmente causadas pelo agravamento e soma dessas comorbidades. Dessa forma, é sabido que todas as doenças citadas possuem forte ligação com hábitos de vida não saudáveis, e podem ser prevenidas ou controladas por meio de medidas simples, como a redução do sal na dieta, aumento da ingestão de frutas e vegetais e redução do consumo de bebidas alcoólicas, atreladas a atividades físicas regulares. Assim, é emergente a necessidade da ampliação de ações que contribuam positivamente sobre os determinantes e condicionantes de saúde e nutrição, como ações educativas, atividades lúdicas, rodas de conversa e oficinas culinárias. Tudo isso, objetivando apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis aliadas a ações interdisciplinares na área da saúde, no âmbito individual e coletivo, visando a prevenção e controle das doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), para a longo prazo, reduzir os índices de morbimortalidade dessas populações.

**Objetivos:** Apresentar relato de experiências acerca de Projeto Interdisciplinar na formação em Medicina, cujo intuito foi o de realizar ações interdisciplinares para promoção da alimentação saudável, em usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) da Unidade Básica de Saúde Paiol Grande de Erechim (RS), levando conhecimento sobre nutrição e adoecimento para pacientes diabéticos e hipertensos, promovendo o autocuidado desses pacientes e prevenção do agravamento de doenças crônicas não transmissíveis.

**Metodologia:** Relato de experiência de intervenção em saúde comunitária realizada em 2019

na UBS Paiol Grande no município de Erechim/RS. Essa ação foi desenvolvida na disciplina de Promoção e Prevenção em Saúde III, por acadêmicas dos cursos de Medicina e Nutrição da URI Erechim. Essa intervenção contou com a realização de um encontro das acadêmicas com o Grupo de Diabéticos e Hipertensos do bairro Jaboticabal em Erechim. Nessa ocasião foi realizada educação em saúde/dialogada com os participantes do grupo e esclarecimento de dúvidas sobre alimentação saudável na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis. Ainda, findada a ação, seguiu-se com uma atividade interativa e lúdica, na forma de um “Quiz” de mitos e verdades da nutrição e suas relações com as doenças crônicas, para que fosse possível esclarecer mais dúvidas pontuais e identificar as fraquezas e potencialidades daquela população em relação ao conhecimento de suas comorbidades. O conteúdo abordado era relacionado principalmente com conceitos simples e importantes, como a relação das DCNTs com o consumo de sal, açúcares, bebidas alcoólicas, além da cura dessas doenças.

**Resultados** – Na intervenção em saúde comunitária realizada, foram abordados diversos temas relacionados à alimentação correta para diabéticos e hipertensos, como: o uso de adoçantes e açúcares naturais, consumo de embutidos e outros alimentos ricos em sódio, consumo de álcool, também foram apontadas as diferenças entre alimentos naturais, processados e ultraprocessados, conforme estabelece o Guia Alimentar para a População Brasileira. Ainda, discutimos proveitosamente sobre o conhecimento que os participantes do Grupo de Diabéticos e Hipertensos em questão tinham sobre suas comorbidades e a melhor forma como poderiam lidar com as mesmas. Durante a conversa, foi notória a disparidade de conhecimento sobre suas próprias patologias, enaltecendo a importância da equidade em saúde. Enquanto uns tem compreensão de conceitos complexos, outros travam em termos mais simples, o que nos faz pensar na importância da educação em saúde e nas falhas que ela tem. Ainda, observa-se que, por vezes, alguns pacientes passam por uma sequência de falhas que comprometem o seu próprio bem-estar. Isso porque a educação em saúde envolve capacitação de pacientes, cuidadores e profissionais de saúde, fazendo com que uma falha em qualquer um desses âmbitos afete o resultado final, que é o pleno cuidado da saúde do paciente. Além disso, outro problema que encontramos foi o de colocar em prática os conhecimentos que eles tinham. Os participantes sabiam que praticar exercícios físicos, dormir o tempo adequado e ter uma alimentação saudável são fatores importantes na manutenção da saúde e na expectativa de vida, mas poucos eram os que tinham uma rotina que incluía todos esses itens. Tal fato pode ser considerado consequência de diversos fatores, sejam eles culturais, históricos, sociais, econômicos, educacionais, familiares, pessoais, dentre outros, que também interferem diretamente no processo de modificação de seus hábitos ou comportamentos. Por fim, ressalta-se que a atividade deu voz aos participantes, estabelecendo um diálogo e não uma atividade apenas expositiva. Eles se sentiram à vontade para sanar as dúvidas que surgiram e participaram ativamente questionando e opinando, sendo essa uma prova da efetividade da intervenção.

**Conclusões** – Dado o exposto, é imprescindível a manutenção de hábitos de vida saudáveis, sobretudo alimentares, para a prevenção das DCNTs. Nesse contexto, infere-se a importância da ampliação de ações que afetem de maneira positiva os determinantes de saúde que envolvem essas doenças, bem como fortaleçam o autocuidado apoiado, visando a assistência e a disseminação de orientações interdisciplinares acerca destes temas. Da mesma forma, há necessidade de enfoque coletivo na educação permanente, abordando o conceito ampliado de saúde com seus determinantes sociais e contextuais. A promoção da alimentação saudável depende diretamente dessa educação em saúde, saber os conceitos não é suficiente, é necessário colocá-los em prática também.

**Palavras-chave** – alimentação saudável; doença crônica; educação; saúde.