



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

## UTILIZAÇÃO DE ÁLBUM SERIADO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO/REEDUCAÇÃO ALIMENTAR PARA UM GRUPO DE HIPERTENSOS<sup>1</sup>

**Cláudia Thomé da Rosa Piasetzki<sup>2</sup>, Keila Hübner<sup>3</sup>, Patricia Seibert Pauli<sup>4</sup>, Maristela Borin Busnello<sup>5</sup>, Eva Teresinha de Oliveira Boff<sup>6</sup>.**

<sup>1</sup> Pesquisa resultante de Estágio em Nutrição e Saúde Coletiva I da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul/Unijui– Curso de Nutrição – Departamento de Ciências da Vida – UNIJUI.

<sup>2</sup> Nutricionista na Clínica Centro de Terapias Alternativas e Studio Fitnes. Graduada em Nutrição pela Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul (UNIJUI), Ijuí (RS), Brasil. E-mail: claudiapiasetzki@hotmail.com;

<sup>3</sup> Nutricionista formada pelo Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Ijuí (RS), Brasil.

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Ijuí (RS), Brasil.

<sup>5</sup> Docente do Curso de Graduação em Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Ijuí (RS), Brasil. E-mail: marisb@unijui.edu.br

<sup>6</sup> Docente do Curso de Graduação em Química do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, Ijuí (RS), Brasil. E-mail: evaboff@unijui.edu.br.

**Resumo:** Este relato descreve uma experiência realizada com um grupo de saúde do Ambulatório de Estratégia de Saúde da Família do Bairro Glória de Ijuí, composto na sua maioria por hipertensos e diabéticos, tendo na coordenação a nutricionista e as agentes de saúde e, contando em média com 30 participantes. Este trabalho teve como objetivo desenvolver nos integrantes do grupo, um olhar que valoriza o cuidado deles ao escolher os alimentos que levam para casa. O modelo selecionado como estratégia de ensino-aprendizagem foi um álbum seriado, no qual se utilizou rótulos de alimentos e saquinhos de sal representando o teor de sódio de diversos alimentos, mais consumidos pela população alvo. Essa experiência permitiu aos participantes do grupo de saúde, uma maior reflexão sobre os problemas apresentados, levando em conta os prejuízos decorrentes de uma alimentação rica em produtos industrializados. A prática evidenciou que o uso desse material pode ser uma excelente estratégia para uma educação/reeducação alimentar especialmente no caso de hipertensos.

**Palavras-Chave:** Educação em Saúde, Educação em Nutrição, Hipertensão, Grupo de Saúde, Teor de sódio dos alimentos.

### Introdução

Segundo Waitzberg (2006), a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma patologia de etiologia multifatorial, podendo causar lesões em órgãos-alvo, tais como o coração, o cérebro, os rins e a retina, sendo o débito cardíaco e a resistência vascular periférica fatores que interferem diretamente na manutenção dos níveis de pressão. Estes desequilíbrios podem ser causados além da predisposição





**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

genética, por fatores ambientais como o excesso de sal na dieta, a obesidade, o sedentarismo, o consumo excessivo de álcool e os estímulos psicoemocionais, sendo também fatores de risco para HAS, a idade e as condições socioeconômicas (MANO, 2007).

A prevalência de hipertensão arterial sistêmica até os 40 anos é de aproximadamente 10% (20% para a raça negra), até os 50 anos chega a 20% (40% para a raça negra), após 60 anos ultrapassa os 40%, e chega aos 60% após 70 anos (MANO, 2007).

O Ministério da Saúde (2006) define Hipertensão Arterial como pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg e pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não estão fazendo uso de medicação anti-hipertensiva. Considera também pré-hipertensão a pressão arterial sistólica maior ou igual a 139 mmHg e pressão arterial diastólica maior ou igual a 89 mmHg.

Considerando a importância de realizar trabalhos de educação/reeducação alimentar, o curso de Graduação em Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul/Unijuí apresenta diversas ações com ênfase em Saúde Coletiva. Assim, o Estágio Curricular em Nutrição e Saúde Coletiva I, realizado no ano de 2010, oportunizou vivenciar uma reunião do Grupo de Saúde do Ambulatório de Estratégia de Saúde da Família do Bairro Glória de Ijuí.

Os diabéticos e hipertensos participavam desse Grupo de Saúde, aprendendo, trocando experiências e visando melhorar sua qualidade de vida. Sendo assim, este trabalho teve como objetivo desenvolver nos integrantes do grupo, um olhar que valoriza o cuidado deles ao escolher os alimentos que levam para casa.

### Percurso Metodológico

O cenário do estudo foi o Ambulatório Doutor Gilberto Silvelo (ambulatório Glória), que está localizada no Município de Ijuí, Estado do Rio Grande do Sul no Bairro Glória na Rua Sepé Tiarajú, sem número, ao lado da sede do Bairro Glória.

O Ambulatório é classificado como uma Estratégia de Saúde da Família (ESF 3). Atualmente conta com dezenove funcionários, uma médica clínica geral, um enfermeiro, uma nutricionista, duas técnicas de enfermagem, uma dentista, oito agentes de saúde, duas secretarias e uma higienizadora. Atende a 1292 famílias, com 4160 pessoas cadastradas. Dentre estas, segundo os dados retirados do SIAB, até outubro de 2010, 20 são crianças, 25 são gestantes, 107 são diabéticos e 459 são hipertensos.

No decorrer do estágio no posto de saúde do Bairro Glória, tivemos a oportunidade de vivenciar um encontro do grupo de saúde, sujeito de intervenção teórica na elaboração deste artigo. O Grupo de Saúde era composto na sua maioria por hipertensos e diabéticos, tendo na coordenação a nutricionista e as agentes de saúde do Ambulatório. As reuniões aconteceram uma vez por mês sempre na quarta-feira à tarde, funcionando de março a dezembro e contando em média com 30 participantes.

A opção de trabalhar com o Modelo do álbum seriado surgiu da orientação da professora Maristela Borin Busnello, dando continuidade a um protótipo apresentado no evento anual Profissional do Futuro, promovido pela UNIJUI. Optou-se por uma exposição em grupo, pois o foco do demonstrativo concentra-se mais na interação entre todos os membros, permitindo maior aprofundamento na fundamentação teórica e dinamismo na apresentação.



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

Selecionamos algumas embalagens de produtos que já haviam sido utilizadas no evento anual Profissional do Futuro, promovido pela UNIJUI. Questionamos a nutricionista do ambulatório do Bairro Gloria sobre os alimentos mais consumidos pela população alvo, com o intuito de representarmos os hábitos alimentares dessa população. Na posse dessas informações realizamos uma pesquisa através de sites de empresas produtoras desses gêneros alimentícios, para obtermos as informações nutricionais assim como suas imagens.

Calculamos as quantidades de sódio da embalagem inteira a partir da informação da porção contida no rótulo e as representamos através de sal de cozinha, anexando-os no álbum seriado. Depois partimos para a apresentação do respectivo trabalho que foi realizada para o grupo de saúde do Bairro Gloria, levando em consideração o grande número de hipertensos participantes.

A fundamentação teórica da palestra foi baseada nos conceitos do capítulo reservado ao mineral sódio do livro Pirâmide dos Alimentos: fundamentos da nutrição da autora Sonia Tucunduva Phillippi (2008).

#### Resultados e Discussão

No dia da apresentação, demonstramos aos participantes do grupo de saúde o álbum seriado e explicamos a eles o que é o sódio dos alimentos, qual a diferença entre o sódio intrínseco dos alimentos e o sódio de adição, chamado de sódio extrínseco.

Através do seguinte trabalho podemos demonstrar, de forma didática e de fácil entendimento a importância do controle do consumo de sal e de alimentos industrializados com alto teor de sódio, devido os riscos que os mesmos provocam no organismo. Conversamos também sobre temperos naturais que podem ser usados para substituir o sal e dar sabor diferenciado aos alimentos.

Ao final da apresentação, pedimos para os participantes se aproximarem, para manusear e discutir o álbum seriado, o qual continha rótulos de diversos alimentos. .

O modelo utilizado como estratégia de ensino-aprendizagem permitiu aos participantes do grupo de saúde, uma maior reflexão sobre os problemas apresentados, levando em conta os prejuízos decorrentes de uma alimentação rica em produtos industrializados.

De acordo com Waitzberg (2006), as mudanças de hábitos são fundamentais para o controle da HAS, sendo de extrema importância a redução do peso corporal em caso de sobrepeso ou obesidade e o controle do peso ideal. A redução da ingestão de sódio, sendo este proveniente de três fontes: 75% dos alimentos processados; 10% do sódio intrínseco e 15% de sal extrínseco (de adição).

Uma dieta hipossódica contém até 2.500 mg de sódio, considerando em torno de 30% de sódio intrínseco e 70% de sódio extrínseco o que pode ser conseguido utilizando uma dieta com redução do consumo de alimentos processados (enlatados, embutidos, conservas, molhos prontos, entre outros) e 4g de sal de adição por dia (CUPPARI, 2005);

O uso do Álbum Seriado e dos rótulos de alimentos, com os saquinhos de suas respectivas quantidades de sal representando o teor de sódio dos alimentos, pode servir como mais um instrumento no processo de aprendizado para as pessoas nos grupos de saúde, ampliando sua visão no contexto da integralidade, do cuidado centrado na escolha de alimentos saudáveis.



**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XX Seminário de Iniciação Científica

### Considerações Finais

Em todos os níveis de assistência à saúde, seja em grupos ou no próprio consultório, devem-se utilizar instrumentos que possibilitem a compreensão das pessoas, suas relações intra e extra familiares para o desenvolvimento de uma assistência de nutrição de qualidade.

A avaliação da alimentação, tanto com relação a sua composição quanto a sua função, é um dos elementos importantes da consulta de nutrição e de todos os seus componentes do método científico para identificar situações de saúde/doença, prescrever e implementar ações de nutrição que contribuam para o apoio, promoção, prevenção, recuperação e reabilitação dos pacientes.

Um dos momentos mais apropriados para a aplicação do Álbum Seriado é o da anamnese, realizada pelo profissional nutricionista e o paciente, consistindo em uma forma específica de comunicação direcionada para conhecer o paciente em seu contexto alimentar e o modo como é a sua alimentação diária. Acreditamos que este trabalho pode contribuir para discussões e reflexões no processo de ensino-aprendizagem entre nutricionista-paciente.

### Referências Bibliográficas

WAITZBERG, D. L. Nutrição oral, enteral e parenteral na prática clínica. 3ª ed., São Paulo, Ed. Atheneu, 2006.

MANO, R. “Hipertensão Arterial Sistêmica”, Manuais de cardiologia, MS, <<http://www.manuaisdecardiologia.med.br/has/has.htm>, 2007.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. – (Cadernos de Atenção Básica; 16) (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

PHILIPPI, Sonia Tucunduva – Pirâmide dos Alimentos (Fundamentos básicos da Nutrição), Ed. Manole, 2008.

CUPPARI, L., 2005, Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar- Nutrição- Nutrição Clínica no Adulto. 2 ed., São Paulo, Ed. Manole.