

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

## **EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM SALA DE ESPERA SOBRE SAÚDE DA MULHER<sup>1</sup>**

**Kauana Aosani Cerri<sup>2</sup>, Alana Soares Kremer<sup>3</sup>, Daniele Santos Schott<sup>4</sup>, Karina Ribeiro Rios<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido na disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí.

<sup>2</sup> Aluna do curso de Nutrição da Unijuí

<sup>3</sup> Aluna do curso de Nutrição da Unijuí

<sup>4</sup> Aluna do curso de Nutrição da Unijuí

<sup>5</sup> Professora do curso de Nutrição da Unijuí

### **INTRODUÇÃO**

A infraestrutura dos centros de atenção à saúde conta com um importante espaço denominado sala de espera. Este território é o lugar onde os clientes aguardam o atendimento dos profissionais de saúde, comumente em unidades básicas, mas também existe em outros espaços de atenção em saúde, como nos hospitais públicos e privados; é um território dinâmico, onde ocorre mobilização de diferentes pessoas a espera de um atendimento de saúde. Lá as pessoas conversam, trocam experiências entre si, observam, emocionam-se e expressam-se, ou seja, as pluralidades emergem através do processo interativo, que ocorre por meio da linguagem. (TEIXEIRA; VELOSO, 2006). Atividades dinâmicas, como grupos ou discussões coletivas, têm grande potencial de serem desenvolvidos nas salas de espera, como objetivo desenvolver ações sistemáticas de caráter socioeducativo, que visam tanto a promoção de cuidados com a saúde do usuário do SUS quanto a um estímulo à multidisciplinaridade e à humanização do atendimento. (PAIXÃO; CASTRO, 2006). Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de acadêmicas do Curso de Nutrição da Unijuí, ao desenvolver um projeto de educação nutricional em sala de espera. O foco do trabalho foi compartilhar conhecimentos sobre a importância de uma alimentação saudável às mulheres, e como diferentes alimentos e nutrientes são indispensáveis para uma vida mais saudável e feliz, em todas as fases de suas vidas.

### **METODOLOGIA**

O trabalho aqui descrito é parte integrante do processo avaliativo da disciplina Educação em Nutrição do Curso de Nutrição da Unijuí, ocorrido no primeiro semestre de 2016. O grupo de estudantes foi desafiado a elaborar projeto de educação nutricional e desenvolve-lo com um grupo de pessoas, com temática definida por livre escolha. Após discussões e planejamento, as autoras sentiram-se motivadas a trabalhar sobre Alimentação e Saúde da Mulher. Entraram em contato com a Nutricionista vinculada ao setor de Saúde da Mulher da Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí e apresentaram a proposta de trabalho, que foi bem aceita e planejada em conjunto. A enfermeira responsável pela área da Saúde da Mulher também acolheu com satisfação. O público alvo identificado para esta atividade seriam mulheres que estivessem presentes na sala de espera no dia da atividade, pois estariam aguardando para consultas ginecológicas, obstétricas, e agendamento de

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

exames relacionados à saúde feminina. A partir destes encaminhamentos, buscaram-se materiais científicos, fontes de informações fidedignas sobre a temática escolhida, relacionados à adequada ingestão de nutrientes como ferro, cálcio, sódio, ácido fólico, vitaminas C e D, e fibras solúveis e insolúveis, nas diferentes fases da vida da mulher, a partir da adolescência, gestação e menopausa, além de apresentar orientações sobre alimentos que agravam os sintomas e os que aliviam a tensão pré-menstrual. Para cada assunto foi elaborado um slide em Power Point, colorido, com imagens de fácil leitura visual, que serviram de apoio para a apresentação. Incluímos nos slides imagens dos alimentos fonte dos nutrientes abordados na atividade, bem como a maneira de utilizá-los, a necessidade deste nutriente nas diferentes fases da vida da mulher.

Os slides foram projetados numa parede branca, na própria sala de espera. A ação ocorreu no dia 10 de maio de 2016, com início às 15 horas e 30 minutos.

Para facilitar a fixação do tema abordado, pelo público presente, houve a distribuição de um folder didático, que trazia informações sobre a importância de cada nutriente juntamente com os alimentos fontes, para que as mulheres pudessem levar consigo as informações que foram apresentadas.

## DISCUSSÃO

Sala de espera é um termo polissêmico, pois nem sempre esta atividade é realizada numa sala. Pode ser num corredor, no qual as pessoas estão sentadas aguardando atendimento ou mesmo pode ser realizada num local mais apropriado para tal fim, e com sofisticados recursos didáticos. Assim, dependendo da unidade, esta pode disponibilizar recursos como televisor, vídeo, câmera, álbum seriado, cartazes e outros. Este território, de característica dinâmica, é onde ocorre mobilização de diferentes pessoas à espera de um atendimento de saúde. Geralmente, as pessoas que se encontram neste espaço não se conhecem e nem mantêm um vínculo estável. Entretanto, quando essa atividade se instala pela iniciativa dos profissionais de saúde, comumente, forma-se um trabalho de grupo, de modo singular e específico para o determinado contexto (TEIXEIRA; VELOSO, 2006).

A atividade na sala de espera do setor de Saúde da Mulher da Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí teve duração de aproximadamente 40 minutos. O público que participou não foi o mesmo do início ao fim da atividade, pois conforme as mulheres eram chamadas para seus atendimentos, tinham que se ausentar; de igual forma, outras se aproximavam na medida em que eram liberadas dos atendimentos que estavam previamente agendados.

Destacamos aqui a escolha do público alvo desta ação. Tivemos o desejo de instigar no público feminino um assunto tão importante que é a alimentação saudável, de uma forma especial, mostrando assim o quanto são importantes para a sociedade, e que cada mulher tem singularidades, que merece respeito, reconhecimento e admiração todos os dias, e que tem o direito e o dever de cuidar de sua saúde, e com uma alimentação saudável é a melhor maneira de conseguir.

Nossa presença naquele lugar causou curiosidade das pessoas que por lá circulavam. Usuários que aguardavam em espaços próximos ao que estávamos, viravam o corpo, esticavam a cabeça para acompanhar nossas explicações. Fato curioso foi de uma senhora que teve sua atenção interrompida pelo chamamento do profissional que lhe aguardava. Ao concluir sua consulta, veio até nós e solicitou que repetíssemos o assunto pois era de seu interesse.

A convivência com os usuários dos serviços de saúde envolve saberes, práticas, mitos, tabus e representações que fazem parte da subjetividade coletiva e que nem sempre compartilham com os

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

princípios da racionalidade científica moderna. Considera-se que esses conteúdos precisam ser compreendidos e abordados de modo sensível e instrumental na prática educativa (TEIXEIRA; VELOSO, 2006), para que, ao fazer sentido para o usuário, torne-se uma nova prática a ser adotada em prol da saúde.

Considera-se o processo de espera para assistência em saúde um fenômeno merecedor de atenção, pois é nele que se dá o início da relação entre o indivíduo, a doença, a equipe de assistência e a assistência propriamente dita, assim como o acesso ao conhecimento necessário para a busca e/ou a manutenção de uma melhor qualidade de vida. (PAIXÃO; CASTRO, 2006). Nossa experiência acadêmica mostrou que aquele lugar de “espera”, não precisa ser vazio. Há uma lacuna que deve ser preenchida entre o momento da busca pelo atendimento, àquele que é o ápice do motivo pelo qual as pessoas buscam auxílio nas unidades de saúde. Ao esperar, pode-se aumentar o estado de ansiedade, dor, queixas, dúvidas e gerar ainda mais angústia. As equipes de saúde devem preencher este tempo com informações, atividades educativas ou dinâmicas que promovam maior conforto, segurança e bem-estar aos pacientes.

Entendemos que estas ações representam aquilo que chamamos de educação em saúde, um processo que possibilita aos sujeitos informação e ferramentas essenciais para a tomada de decisões conscientes, contribuindo para a promoção da sua saúde. É a partir de movimentos em campos da saúde, que novos olhares são lançados sobre a temática, possibilitando reflexões e discussões profundamente críticas sobre o trabalho em saúde, passando a ser propulsora de novos mecanismos de atenção. Ela também desenvolve reflexões acerca da realidade dos indivíduos, proporcionando informação para uma tomada de decisões que levem a mudanças, ou seja, ela dá suporte para que escolhas possam ser tomadas e, assim, para que novos rumos possam ser trilhados ou mesmo reafirmados (ROSA; BARTH; GERMANI, 2011) pelos usuários, os quais são convocados a serem os agentes ativos e não apenas meros espectadores de si.

Apesar do grupo de mulheres que estava lá reunido não ter apresentado características que o tornasse homogêneo, nem ter sido formado vínculo, percebemos que as participantes estavam atentas e participativas. As mulheres mostraram-se muito interessadas no assunto, fazendo diversas perguntas e trazendo suas experiências, o que enriqueceu sobremaneira a conversa.

As emoções que mais afloram nessa situação são o medo, a ansiedade, a timidez, bem como desejo de se expressar e ajudar o outro. Esses sentimentos que surgem frequentemente precisam ser verbalizados e trabalhados para serem utilizados em benefício da pessoa que está exercendo um papel profissional interativo com os clientes. Nessa perspectiva, o profissional precisa ter conhecimento de dinâmica de grupo, sensibilidade em lidar com o público, trabalhar com distintas práticas e representações, não permitindo a intervenção de preconceitos em suas ações profissionais. (TEIXEIRA; VELOSO, 2006). Apesar de ainda não sermos profissionais, sentimos toda a carga de responsabilidade, ansiedade e expectativas inerentes ao coordenador de grupos. As informações socializadas influenciaram na mudança de opinião de algumas usuárias. Constatou-se um bom índice de aproveitamento das informações oferecidas, a partir da fala de várias participantes. Esse dado pode estar associado ao fato de que assuntos relacionados à nutrição e aos hábitos alimentares são de grande interesse dos usuários. A população em geral tem concepções equivocadas sobre os fatores nutricionais (PAIXÃO; CASTRO, 2006) e concluímos que a sala de espera pode ser um importante locus de educação em saúde que promova transformações e fortalecimento da cidadania; deve ser consolidada como parte importante da atenção em saúde.

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência  
**Evento:** XXIV Seminário de Iniciação Científica

## CONCLUSÕES

A partir da atividade que realizamos, e das demais atividades apresentadas pelos colegas de Educação em Nutrição, ficamos conhecendo um pouco mais das possibilidades de educação nutricional que podem ser feitas com a população em geral.

No nosso caso foi de grande importância a atividade realizada, pois tivemos a oportunidade de levar alguns conhecimentos para as mulheres que são atendidas na Secretaria Municipal de Saúde de Ijuí, mais especificamente na Saúde da Mulher. Nosso crescimento pessoal foi inevitável e concluímos que a educação alimentar e nutricional, processo interligado à educação em saúde, deve ocorrer cotidianamente nos espaços formais e não-formais.

Palavras-Chave: Atividade Educativa; Saúde Feminina; Educação em Saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PAIXÃO, Nina Rosa d'Avila; CASTRO, Alessandra Rodrigues Moreira. Grupo Sala de Espera: trabalho multiprofissional em unidade básica de saúde. Boletim Da Saúde. Volume 20, Número 2. Porto Alegre, jul./dez. 2006. 178 p.

ROSA, Jonathan da; BARTH, Priscila Orlandi; GERMANI, Alessandra Regina Muller. A Sala de Espera no Agir em Saúde: Espaço de Educação e Promoção à Saúde. PERSPECTIVA, Erechim. V.35, n.129, p.121 – 130, março/2011.

TEIXEIRA, Enéas Rangel; VELOSO, Raquel Coutinho. O Grupo em Sala de Espera: Território de Práticas e Representações em Saúde. Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis, 2006 Abr-Jun; 15(2):320-5.