

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONCEPÇÕES E PRÁTICAS EM UM GRUPO DE DIABÉTICOS DA REDE DE SAÚDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE HORIZONTE-CE. Vivências de acadêmicas de Enfermagem com estratégia de educação popular em saúde.

Autor 1: Arianne Dias

Autor 2: Francisca Jaqueline

Autor 3: Larissa Câmara

Autor 4: Jéssica Lima

Autor 5: Mikelle Martins

Centro Universitário Fametro – Unifametro

ariannedias2003@gmail.com

Área Temática: Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável.

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde.

Encontro Científico: Iniciação.

RESUMO

Introdução: As condições crônicas, como o diabetes mellitus, requerem ações contínuas e integradas para seu manejo eficaz. Este estudo explora a relação entre Educação Popular em Saúde (EPS) e a promoção de uma alimentação saudável para indivíduos com diabetes. **Objetivo:** Capacitar usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) sobre alimentação saudável, visando melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações. **Métodos:** A intervenção foi realizada em uma UBS de Horizonte-CE, envolvendo 15 participantes. A atividade incluiu rodas de conversa, dinâmicas interativas e discussões sobre o valor nutricional dos alimentos. **Resultados:** Embora a participação tenha sido impactada pela dinâmica da UBS, cerca de 8 pessoas interagiram ativamente, demonstrando conhecimento prévio sobre alimentação, mas necessitando de orientação adequada. A troca de saberes entre a equipe e os participantes revelou a importância de metodologias ativas que promovam o autocuidado. **Considerações finais:** A ação educativa resultou em alta satisfação dos participantes, que se mostraram engajados e curiosos. A experiência ressaltou a relevância de integrar práticas educativas à formação dos profissionais de saúde, possibilitando atendimentos mais humanizados e eficazes, que respeitem a autonomia dos indivíduos e promovam uma abordagem crítica e emancipadora.

Palavras-chave: Educação popular 1; Diabetes Mellitus 2; Alimentação Saudável 3.

INTRODUÇÃO

As condições crônicas referem-se a enfermidades de curso prolongado ou permanente que demandam respostas e ações contínuas, proativas e integradas do sistema de atenção à saúde, dos profissionais de saúde e das pessoas para o cuidado efetivo, eficiente e com qualidade. Um exemplo de condição crônica é o Diabetes Mellitus (DM), que é caracterizado pela incapacidade do pâncreas de produzir insulina suficiente ou de utilizar de forma eficaz a insulina que produz. A crescente prevalência do diabetes globalmente é impulsionada por uma complexa interação de fatores socioeconômicos, demográficos, ambientais e genéticos. (Mendes, 2018)

Dentre as ações necessárias ao cuidado das pessoas com essa condição crônica está a educação em saúde, no sentido de habilitar este grupo para o seu autocuidado. Destaca-se, neste sentido a Educação Popular em Saúde (EPS) como um campo que abrange conhecimentos, saberes e práticas fundamentados na escuta, no diálogo e na ação, que representa uma excelente estratégia para a promoção da saúde frente as condições crônicas. Estudos demonstram que a prática educativa, baseada no diálogo e na troca de saberes, valoriza o conhecimento popular, estimula e respeita a autonomia do indivíduo no cuidado de sua própria saúde, e incentiva a participação ativa no próprio cuidado. Essa abordagem contribui para a melhoria das condições de vida e saúde da população. (Lima, 2020)

O desenvolvimento de ações de educação em saúde numa perspectiva dialógica, emancipadora, participativa, criativa e que contribua para a autonomia do usuário, no que diz respeito à sua condição de sujeito de direitos e autor de sua trajetória de saúde e doença encontra eco na educação popular de Paulo Freire. Além disso deve-se considerar a autonomia dos profissionais, também, diante da possibilidade de reinventar modos de cuidado mais humanizados, com possibilidades teóricas e metodológicas para transformar as tradicionais práticas de educação em saúde em práticas pedagógicas que levem à superação das situações que limitam o viver com o máximo de qualidade de vida que todos merecem, compartilhados e integrais. (Brasil, 2007)

No intuito de desenvolver habilidades e competências para a realização de educação numa perspectiva emancipadora surgem os projetos de extensão curricularizados, como forma de garantir o desenvolvimento das habilidades e competências necessárias à formação de um profissional de saúde mais adequado às reais necessidades da população.

O presente trabalho expõe e reflete sobre as vivências de acadêmicas de enfermagem no referido contexto de um projeto de extensão, envolvendo o tema alimentação saudável diante da condição crônica DM, tendo como base da ação a educação popular.

O diabetes é uma condição crônica que apresenta dados preocupantes, especialmente em relação à sua crescente prevalência. Essa ascensão está intimamente ligada a fatores como a obesidade e a falta de atividade física regular. A combinação desses elementos contribui significativamente para o desenvolvimento da doença, evidenciando a necessidade de intervenções que promovam hábitos de vida mais saudáveis. (Bleyer, 2023)

A escolha de tema se deveu à necessidade de ampliar o conhecimento de usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Horizonte sobre o teor nutricional dos alimentos e como compor uma refeição saudável. Essa necessidade é percebida nas consultas médicas e de enfermagem durante os atendimentos que a população em geral tende a crer que a alimentação saudável para a pessoa com condição de diabetes é eliminar uma ou duas refeições ao dia, o que pode representar um malefício para a saúde

Uma ação de intervenção numa área básica, com o conhecimento sobre alimentação saudável, surtiria efeitos na promoção da saúde e prevenção de doenças, ajudaria os usuários, com medidas simples e eficazes, a melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações das doenças existentes. (Lugli, 2015)

A Promoção de atividades educativas com foco no aprimoramento do conhecimento já existente em relação a alimentação saudável e adaptados às necessidades específicas de pessoas com a condição de diabetes mellitus, visa a redução dos riscos associados a essas condições e a melhoria da qualidade de vida desses indivíduos.

Neste sentido o presente trabalho tem como objetivo relatar as experiências e vivências de um grupo de acadêmicas de enfermagem de uma instituição de ensino superior de Fortaleza frente ao planejamento, organização e implementação de uma estratégia de educação popular em saúde para pessoas com condição de DM, vinculada a rede de atenção à saúde do Município de Horizonte, Ce.

METODOLOGIA

A metodologia empregada no presente trabalho foi a de relato de experiência e se guia pelo processo apresentado a seguir:

Realizado na região metropolitana de Fortaleza, mais precisamente em uma unidade básica de saúde do município de Horizonte CE, envolvendo um público-alvo de 15 pessoas com condição de Diabetes Mellitus de várias idades. A escolha do local se deveu a facilidade de acesso à unidade de saúde que uma das autoras tem, por trabalhar na referida unidade.

O planejamento da ação teve início com a ideia de realizar uma roda de conversa, a partir das orientações de um professor, com a perspectiva de haver uma troca de conhecimentos de ambas as partes, de acordo com as ideias de Paulo Freire.

Inicialmente foi realizado o diagnóstico situacional, por meio de uma integrante da equipe, onde se constatou o aumento significativo do público escolhido e a necessidade de uma intervenção.

A organização da ação começou as cinco horas da manhã com algumas das participantes da equipe fazendo o preparo dos alimentos que fizeram parte da mesa de café da manhã que foi ofertado para os participantes. No local da atividade foi posta a mesa, colado as imagens na parede e começamos a convidar as pessoas para participar do momento, foi divulgado também no microfone da UBS.

Iniciamos o acolhimento do grupo com a apresentação dos integrantes da equipe e a exposição do tema, logo após foi realizada uma dinâmica de apresentação, onde os participantes disseram seus nomes e como eles se definem em uma comida.

Ademais, estava exposto ao grupo imagens de alimentos processados, industrializados e com alto teor de açúcar, que possivelmente façam parte do cotidiano alimentar deles. As imagens foram fixadas em uma parede onde os participantes escolheram uma que eles mais gostavam e consumiam no seu dia a dia. Após a seleção, foi debatido o que eles sabiam dos alimentos escolhidos e o teor nutricional deles.

Em seguida, mostrado logo abaixo dos alimentos processados, estavam alimentos com um bom valor nutricional, um bom custo-benefício e mais saudáveis onde foi proposto aos convidados que eles escolhessem entre os alimentos que estavam colados na parede uma opção que pudesse substituir o que eles tinham escolhido, e então foi-se debatido também sobre os benefícios dessa troca.

Por conseguinte, foi feita a avaliação verbal, por meio de perguntas, não verbal, por meio de placas de positivo e negativo e finalizado o momento com o café da manhã com os alimentos saudáveis feitos pela equipe.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Havia cerca de 15 pessoas na ação, entretanto, devido as demandas da UBS, algumas precisaram deixar o ambiente para dar continuidade em seus atendimentos e, da mesma maneira muitos chegaram após concluir ou estarem na fila de espera.

Contudo, apesar deste fluxo intenso, por volta de 8 pessoas participaram efetivamente da ação, se levado em consideração ter participado de maneira contínua e interagido ao menos uma vez. Além disso, essas movimentações não prejudicou a performance das acadêmicas que demonstraram tranquilidade e domínio sobre o tem abordado.

Diante das indagações das estudantes os participantes demonstraram algum tipo de conhecimento a respeito do tema por mais que, algumas vezes, vago. Então, tornou-se notório que não havia pessoas totalmente leigas a respeito da temática. O público já sabendo que, por exemplo, refrigerantes fazem mal, perguntaram qual seria a melhor opção entre os que estavam nas imagens levadas pelas alunas como também qual seria a maneira ideal de preparar alimentos, como as carnes magras e tubérculos que a exemplo no momento estava a batata, mais comum no dia a dia dos participantes. Portanto, vale ressaltar, que grande parte dos participantes que estiveram presentes tinham conhecimentos prévios, porém lhes faltava apenas incentivo e orientação adequada.

É notório que o encontro entre as culturas popular e científica, durante as rodas de conversa, buscam a transformação das práticas pedagógicas tradicionais em práticas capazes de desenvolver o autocuidado mais responsável por parte dos participantes. As atividades educativas em grupo, orientadas pela participação, respeito e diálogo, entre os atores sociais, podem reorientar a lógica assistencial dos serviços de saúde. É fundamental o uso de metodologias ativas centrada nos participantes, a exemplo de jogos, dinâmicas e debates, com a finalidade, além do ensino e aprendizagem, de superar a sensação de isolamento social, nos espaços de encontro para expressão de sentimentos, fragilidades e limitações. (Almeida, 2019)

Ademais, as evidências demonstram a necessidade de cada vez mais desenvolver o Aprimoramento das práticas educativas baseadas na EPS, como forma de qualificar e tornar mais eficientes os resultados das ações educativas (Luanda et al, 2020)

Para as acadêmicas restou um significativo aprendizado de comunicação com grupos e o desenvolvimento de competências como trabalho em equipe, planejamento e tomada de decisão, imprescindíveis para um bom desempenho profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da ação elaborada, os participantes demonstraram bastante satisfação com a temática e a abordagem, mostraram-se também muito participativos e curiosos, dando

suas colocações, fazendo questionamentos e apresentando relatos de suas próprias vivências.

Na avaliação os participantes se apresentaram bem satisfeitos, respondendo positivamente tanto as perguntas sobre como tinha sido a experiência, quanto pelo método sistemático de avaliação, desenvolvido por meio de placas que representavam a impressão dos participantes sobre o desenvolvimento do tema bem como suas aprendizagens..

Isto posto, a equipe acadêmica alcançou avanços significativos no aprendizado, especialmente ao estabelecer contato direto com o público e suas particularidades. A experiência ressaltou a importância de que a formação dos profissionais inclua não apenas o conhecimento descritivo das patologias, mas também práticas educativas que considerem o indivíduo em sua totalidade. Isso possibilitará atendimentos mais humanizados, com abordagens críticas e emancipadoras, beneficiando tanto os usuários quanto a equipe por meio da troca de conhecimentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MENDES, Eugênio Vilaça. Entrevista: **A abordagem das condições crônicas de Sistema Único de Saúde**. Banco Internacional de Reconstrução e Desenvolvimento. Ed. Corporate Financial Center 7º, SCN. 70712-900 Brasília DF Brasil. 2018.

LIMA, LO, et al. Perspectivas da Educação Popular em Saúde e de seu Grupo Temático na Associação Brasileira de Saúde Coletiva. **Ciência & Saúde Coletiva**, 25(7):2737-2742, Rio de Janeiro RJ. 2020

BRASIL. Caderno de Educação Popular e Saúde. Ministério da saúde, Brasília, 2007.

LUGLI, Thays Chistina Xavier Bonfim. Mudança de estilo de vida, com foco na reeducação alimentar, em diabéticos, hipertensos e obesos na ESF REBOURGEON I – Itajubá – MG, V. 1, p. 29, 2015. Universidade Federal De Minas Gerais (UFMG).

BLEYER, Perla Silveira. Promoção da saúde à pessoa com diabetes: percepções dos profissionais da atenção primária à saúde. *Reven ferm UERJ*, RiodeJaneiro, 2023; 31: e 74700 p2.

ALMEIDA, Marise Soares. A educação popular em saúde com grupos de idosos diabéticos na estratégia saúde da família: uma pesquisa-ação. *Revista Ciência Plural*. 2019; 5(2):68-93.