

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM SALA DE ESPERA DE UMA UNIDADE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE NO MUNICÍPIO DE FORTALEZA- CE.**

**Loiem Maia Girão<sup>1</sup>**

**Antonia Juliana Batista Lima<sup>2</sup>**

**Bruna Gomes de Oliveira Matos<sup>2</sup>**

Centro Universitário UniFanor Wyden

FAMETRO – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

[loiemgirao@gmail.com](mailto:loiemgirao@gmail.com)

[juliana.batista.30@gmail.com](mailto:juliana.batista.30@gmail.com)

[bruninha\\_gomesmatos@hotmail.com](mailto:bruninha_gomesmatos@hotmail.com)

Título da Sessão Temática:

Evento: VI Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

### **RESUMO**

O presente estudo demonstra a relevância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para o fortalecimento das ações de nutrição nas Unidades de Atenção Primária à Saúde, auxiliando no processo saúde-doença da população, em prol dos mesmos optarem por hábitos alimentares mais saudáveis no cotidiano. À vista disso, o objetivo do estudo foi promover estratégias educativas nutricionais, incentivando os pacientes a reduzir o consumo de sal refinado nas preparações e principalmente evitar consumir alimentos ultra processados, que apresentam grande teor de sódio, em decorrência da grande prevalência das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), a título de exemplo a Hipertensão arterial. Trata-se de uma pesquisa de abordagem descritiva do tipo relato de experiência, durante a vivência na disciplina Estágio de Saúde Coletiva, com acadêmicas do curso de nutrição de uma instituição privada no município de Fortaleza-CE. Com o público alvo, pacientes adultos e idosos em uma Unidade Básica de Saúde. Os resultados foram satisfatórios, foi possível observar que os pacientes compreenderam de forma clara o grande objetivo da ação, os mesmos se interessaram bastante pelo sal de ervas e pelo folder com 10 passos em prol de uma alimentação saudável, para prevenção e controle da hipertensão juntamente com a receita do sal de ervas caseiro. Diante do exposto, podemos concluir que a Educação Alimentar e Nutricional nas Unidades Básicas de Saúde, são de suma importância para a população respeitando os mesmos, mediante aos fatores socioeconômicos, culturais, sociais, entre outros.

**Palavras-chave:** Educação Nutricional. Hipertensão arterial. Sal de ervas.

## INTRODUÇÃO

O termo Educação Nutricional integrou a palavra “Alimentar” com o intuito da abrangência de ações políticas e estratégias fundamentais em prol da prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais da atualidade, ações educativas de suma importância envolvendo os indivíduos em todos os ciclos da vida. Após a unificação dos termos, há uma complementaridade e respeito aos fatores determinantes que vinculam todo o comportamento alimentar de cada indivíduo (BRASIL, 2012b; SILVA, 2013).

A Hipertensão arterial (HA) é uma condição clínica multifatorial considerada um grave problema de saúde pública no país e definida pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias é decorrente quando os valores das pressões sanguíneas máxima e mínima são iguais ou ultrapassam o  $\geq 140$  e/ou 90 mmHg. Fatores de risco como: Obesidade, Dislipidemia, Diabetes Mellitus, podem agravar ainda mais, visto que são associados a distúrbios metabólicos. A pressão alta é considerada um dos principais fatores de perigo para ocorrência de acidente vascular, enfarto e insuficiência renal e cardíaca. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a recomendação para o consumo diário de sal para adultos reduziu ainda mais, antes a orientação era para a ingestão de no máximo 5 gramas de sal, o que equivale a (2 gramas de sódio). Visto que a recomendação mudou para menos de 2 gramas de sódio por dia em decorrência da grande prevalência dos brasileiros consumirem além do recomendado, chegando ao consumo médio de 12 gramas de sal por dia, isto é, mais que o dobro da recomendação.

Mediante ao alto consumo de sódio que a população brasileira consome, as intervenções nutricionais são de suma importância, no resgate e no incentivo para o consumo de alimentos básicos in natura, entre eles: (frutas, hortaliças, cereais integrais), como também no progresso da reformulação de alimentos industrializados (processados), para a redução do alto teor de sódio, gorduras e açúcares presentes nesses alimentos (MONTEIRO, 2010).

São considerados fatores de risco para a Hipertensão arterial, fatores ambientais: (ingestão de sal, álcool, tabagismo, gorduras, sedentarismo); fatores constitucionais: (idade, sexo, etnia, obesidade); fatores ligados ao trabalho: (estresse, agentes físicos e químicos). Por ser uma doença de cunho multifatorial, situações características como hábitos alimentares inadequados, alto consumo de alimentos industrializados (processados e ultra- processados),

sedentarismo e obesidade são considerados os principais fatores de risco para o surgimento da hipertensão (LIMA et al., 2005).

O objetivo do presente estudo é promover estratégias educativas nutricionais em decorrência da grande prevalência das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), a título de exemplo a Hipertensão arterial, incentivando os pacientes a consumir menos sal refinado nas preparações e principalmente evitar consumir alimentos industrializados com grande teor de sódio (processados e ultra processados).

## **METODOLOGIA**

O tocante estudo consiste em uma pesquisa de abordagem descritiva do tipo relato de experiência, durante a vivência na disciplina Estágio de Saúde Coletiva, com acadêmicas do curso de nutrição de uma instituição privada no município de Fortaleza-CE. Com o público alvo, pacientes adultos e idosos em uma Unidade Básica de Saúde.

A atividade educativa consistia sobre o que é a Hipertensão arterial e seus riscos à saúde, com o intuito de conscientizar os pacientes durante a sala de espera como prevenir a hipertensão e/ou controlá-la para que não venha surgir possíveis complicações. Abordamos os principais fatores de risco da doença, os sintomas, os valores considerados normais da pressão arterial, diagnóstico, tratamento, bem como medidas nutricionais para evitar a hipertensão.

Foi realizada uma apresentação utilizando cartolina com figuras ilustrativas dos alimentos com maior teor de sal refinado, informando de forma clara as possíveis gravidades que a hipertensão pode possibilitar. Em seguida, os mesmos receberam um sachê de sal de ervas caseiro contidos com os principais ingredientes: (alecrim, orégano, manjerição e salsinha) para substituição do sal de cozinha salientando a importância de agregar alimentos in natura no plano alimentar, em prol de hábitos alimentares mais saudáveis. Foi distribuído aos pacientes folders com os 10 passos para a alimentação saudável para prevenção e controle da hipertensão, juntamente com a receita de como fazer o sal de ervas caseiro. Por fim, foi debatido e explicado as demais dúvidas dos pacientes sobre o assunto em questão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a execução da ação educativa nutricional, foi possível observar que os pacientes compreenderam de forma clara e sucinta o grande objetivo da ação educativa. As

figuras ilustrativas dos alimentos contendo o maior teor de sal refinado foi de grande valia, haja alguns pacientes não apresentavam conhecimento sobre o assunto abordado. Os mesmos se interessaram bastante pelo sal de ervas, visto que a grande maioria não tinha ideia do que era, e como preparar. Os folders com os 10 passos para a alimentação saudável para prevenção e controle da Hipertensão juntamente com a receita de como preparar o sal de ervas caseiro, foi de grande relevância, motivando- os a optar por uma hábitos alimentares mais saudáveis.

A Atenção Primária à Saúde (APS) é reconhecida no Brasil e de grande significância para expor e introduzir estratégias educativas na luta contra a desigualdade da assistência de qualidade à saúde no país. Os (APS) apresentam o intuito de intervir no processo saúde- doença da população, conhecido correspondente ao termo Atenção Básica (AB). Desta maneira, aliados à alimentação e a nutrição são papéis chaves para proporcionar a população a promoção e a proteção à saúde. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) representa diversas atribuições no contexto da Atenção Básica. (ALENCAR, 2016; BRASIL, 2012A; JAIME, 2011; OLIVEIRA; PEREIRA, 2013).

Sendo assim, como futuras nutricionistas, atividades como essa realizadas na Unidade Básica de Saúde, proporcionaram uma bagagem de vivencia e experiências enriquecedoras em prol de continuar a incentivar, informar e proporcionar total entendimento aos pacientes sobre os demais assuntos que podem ser explorados na Nutrição.

Torna-se válido salientar que a Educação em Saúde, engloba os profissionais da área da saúde, qualificados, que integre a equipe do Programa de Saúde da Família (PSF). O profissional da área da saúde, nutricionista, além de prescrever planos alimentares, compete o profissional, promover educação alimentar e nutricional, informar a relevância de hábitos alimentares saudáveis para todas as fases da vida, instruir e orientar o paciente de acordo com suas necessidades, apresentando autonomia, na prática de estratégias, diante o conhecimento do processo saúde- doença (ALVES; NUNES,2006).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, o presente estudo demonstra a relevância da Educação Alimentar e Nutricional nas Unidades Básicas de Saúde para a população, salientando a importância de um plano alimentar saudável e equilibrado, em prol da qualidade de vida e longevidade da população, respeitando os mesmos mediante aos fatores socioeconômicos, culturais, sociais, religiosos, entre outros. Sendo assim, o profissional nutricionista, possui total entendimento e capacidade para melhorar o processo saúde-doença da população, com o

intuito de não só recuperar os sinais e sintomas após a instalação da doença, como também atuando na prevenção a favor da saúde, as quais através de uma alimentação saudável, adequada é possível.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, Ana Paula Agostinho et al. Impacto do programa mais médicos na atenção básica de um município do sertão central nordestino. **Revista Eletrônica Gestão & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 10, n. 26, p. 1290-1301, ago. 2016.

ALVES, Vânia Sampaio; NUNES, Mônica de Oliveira. Educação em saúde na atenção médica ao paciente com hipertensão arterial no Programa Saúde da Família. **Interface - Comunicação, Saúde, Educação**, v.10, n.19, p.131-147, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Série B. Textos Básicos de Saúde, Brasília, 2. ed. 2012b.

JAIME, Patrícia Constante et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, n. 6, p. 809-824, dez. 2011.

LIMA, Márcia Theophilo; BUCHER, Julia. Sursis. N. Ferro; LIMA, José. Wellington de Oliveira. A hipertensão arterial sob o olhar de uma população carente: estudo exploratório a partir dos conhecimentos, atitudes e práticas. **Cadernos de Saúde Pública**. São Paulo, v.20, n.4, p.1079-1087, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012a.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public health nutrition**, v.14, n. 1, p.5-13, 2010.

OLIVEIRA, M. A. C.; PEREIRA, I. C. Atributos essenciais da Atenção Primária e a Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 66, n. esp., p. 158-164, set. 2013.

**ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE**. Disponível em: <[ab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_da\\_saude.php?conteudo=redução](http://ab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_da_saude.php?conteudo=redução)> Acesso em: 19 set. 2018.

SILVA, Camila de Abreu et al. **AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO ÂMBITO MUNICIPAL DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.** Nutrire, v. 38, n. Suplemento, p. 296-296, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Departamento de Hipertensão Arterial. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão. **Rev Bras Hipertens**, 2010.