**AÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA NO MUNICÍPIO DE SANTA CRUZ/RN: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**RESUMO**

Sendo conhecida como a "porta de entrada" dos usuários nos sistemas de saúde, Atenção Primária a Saúde – APS é o atendimento inicial. O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica busca viabilizar o trabalho distribuído entre os profissionais desta equipe em conjunto dos integrantes das eSF, considerando a mesma como estratégia prioritária para a reorientação dos serviços de uma rede estruturada e integral de atenção e a porta de entrada dos usuários na AB. A função do profissional de nutrição na atenção primaria é observado progressivamente como sendo de vasta relevância no âmbito da saúde pública, especialmente, em seu exercício na estratégia saúde da família. Nesse seguimento, o relato em evidência tornou-se possível através da realização de estágio curricular obrigatório em saúde coletiva do curso de Nutrição da UFCG, campus Cuité/PB, que teve como objetivo principal desenvolver atribuições do profissionais dentro do NASF do município de Santa Cruz/RN. Os resultados conseguidos foram notoriamente satisfatórios, visto que que, além dá adesão participativa dos ouvintes no momento da exposição de informações, o feedback dos profissionais que se faziam presentes externou a necessidade do fortalecimento das ações de promoção e prevenção a saúde na esfera nutricional. Além disso, pude ainda contemplar a percepção sobre a importância da interdisciplinaridade e da intersetorialidade no cuidado a saúde, percebi que essa articulação promove a percepção dos profissionais de que não só o nutricionista tem o dever de intervir com ação que contemplem a alimentação adequada e saudável.

**Palavras-chave:** Atenção básica, NASF, Nutricionista.

**1. INTRODUÇÃO**

Sendo conhecida como a "porta de entrada" dos usuários nos sistemas de saúde, a atenção básica ou Atenção Primária a Saúde – APS é o atendimento inicial. Seus objetivos são orientar sobre a prevenção de doenças, solucionar os possíveis casos de agravos e direcionar os mais graves para níveis de atendimento superiores em complexidade (GIOVANELLA,2018). A promoção da alimentação adequada e saudável é uma das atuações mais consistentes nesse contexto, a mesma é exercida, em sua maior parte, em grupos ou em consultas individuais ou visitas domiciliares. Segundo Bortolini et al. (2020), de maneira histórica, as atividades de promoção do aleitamento materno são as mais consolidadas, todavia, nas últimas duas décadas, com a difusão de guias alimentares pelo Ministério da Saúde, outras temáticas da alimentação saudável passaram a ser parte do trabalho das equipes de saúde da família. As atuações intersetoriais também merecem destaque por acontecerem localmente para promoção saúde a partir da APS.

O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) busca viabilizar o trabalho distribuído entre os profissionais desta equipe em conjunto dos integrantes das eSF, considerando a mesma como estratégia prioritária para a reorientação dos serviços de uma rede estruturada e integral de atenção e a porta de entrada dos usuários na AB. O arranjo do processo de trabalho do Nasf-AB deve ser conforme a demanda do território em que estiver inserido, antepondo, sobretudo, o trabalho compartilhado, dividindo responsabilidades e experiências e habilitando através das trocas de saberes todos os profissionais envolvidos (BRASIL, 2017).

A função do profissional de nutrição na atenção primaria é observado progressivamente como sendo de vasta relevância no âmbito da saúde pública, especialmente, em seu exercício na ESF. Necessita-se salientar ainda, que o comportamento alimentar dos indivíduos cumpre um papel central, tanto de prevenção, como na terapia de diversas doenças, em razão disso é respeitável a inserção do profissional de nutrição na ESF. Além disso, a compreensão do cenário nutricional da localidade de atuação será marcante para a elaboração de ferramentas de promoção de saúde, posto isto, a tarefa do nutricionista na saúde pública é pontualmente de proporcionar o aconselhamento e a melhoria dos hábitos alimentares através de ensinamentos e do aperfeiçoamento de novos potenciais, essas ações podem ser em conjunto com a comunidade e indivíduos em qualquer ciclo da vida (FERREIRA et al,2020).

Nesse seguimento, o relato em evidência tornou-se possível através da realização de estágio curricular obrigatório em saúde coletiva do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande – UFCG, campus Cuité/PB, que teve como objetivo principal desenvolver atribuições do profissional nutricionista dentro do Núcleo de Apoio a Saúde da Família do município de Santa Cruz/RN, porém, este escrito contará apenas com as oficinas de educação em saúde voltadas para a alimentação e nutrição em diferentes público-alvo. As intervenções visaram beneficiar os usuários do SUS do município através de produção de material impresso e/ou digital que serviu para nortear o diálogo oral entre a percepção científica e a realidade dos ouvintes, no que se refere às escolhas alimentares adequadas e saudáveis. O estágio teve vigência entre agosto de 2019 e outubro de 2019 e foi coordenado por uma professora da área de saúde coletiva do Centro de Educação de Saúde - CES/UFCG, e supervisionado pela nutricionista lotada no NASF da cidade de que se fala.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

As intervenções abaixo citadas eram solicitadas à nutricionista do NASF por diversos profissionais em variados equipamentos municipais durante o período do estágio. Os métodos utilizados em cada ação eram previamente planejados e discutidos e os grupos de educação em saúde já eram existentes em cada setor.

*2.1* *Implementação de ações de promoção e prevenção a saúde enfatizando uma alimentação adequada e saudável*

A proposta consistiu em efetuar ações educativas tendo como foco os “Dez passos para uma alimentação adequada e saudável”, presente no Guia Alimentar Para a População Brasileira, sendo assim, quatro dos dez passos foram discutidos em cada ação simplificar assim o diálogo sobre alimentação saudável. A explicação da “Regra de Ouro” tornou possível a discussão dos quatro primeiros passos para uma alimentação adequada e saudável em estratégia de roda de conversa e sala de espera. A abordagem pode ser melhor entendida através da Tabela 1.

**Tabela 1 –** Partes da “Regra de ouro” que se integralizam com passos os passos para uma alimentação adequada e saudável.

|  |  |
| --- | --- |
| **Frações da regra de ouro** | **Passos relativos a alimentação saudável e adequada** |
| “Prefira alimentos in natura ou minimamente processados... | Passo 1: Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação. |
| ...e preparações culinárias... | Passo 2: Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao criar preparações culinárias. |
| ...a alimentos processados... | Passo 3: Limitar o consumo de alimentos processados. |
| ... e ultraprocessados.” | Passo 4: Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. |

 **Fonte:** Autor(2020).

Após a explicação relatada anteriormente foram distribuídas figuras diversificadas de alimentos, naturais e industrializados, para que os ouvintes identificassem em qual categoria os mesmos se encaixariam.

*2.1.1 Grupo de tabagismo*

Foi elaborado um cartaz com alguns componentes vitamínicos, minerais e antioxidantes que estariam relacionados com a diminuição e/ou controle de mecanismos que interligam-se com o desejo da utilização do tabaco. Em forma de roda de conversa, foram dispostas no chão figuras de alimentos enumeradas e por sorteio cada participante fez a identificação do alimento para a seguinte explicação de como o mesmo auxiliaria na prevenção dos mecanismos citados anteriormente. Por fim, orientações gerais para evitar o ganho de peso, sendo a preocupação bem relevante nesses indivíduos.

*2.1.2 Grupo materno-infantil na zona-rural*

Através de material em Power Point com informações afim de reforçar a importância do leite materno como alimento exclusivo até os 6 meses, elucidando assim que o aleitamento além de possui forte influência na sobrevivência e proteção do [desenvolvimento infantil](https://minutosaudavel.com.br/desenvolvimento-infantil/), a amamentação pode ter também impacto na vida adulta da criança e na saúde da mãe após o parto. As maneiras corretas e incorretas de amamentar também foram discutidas e uma dinâmica de mitos e verdade sobre aleitamento encerrou a ação. Em outro encontro foi elaborado uma demonstração da forma mais correta de diluição do leite em pó e do fluido. Exemplos das combinações dos grupos de alimentos para as papinhas salgadas e de como deve ser feita a evolução das refeições de acordo com o tempo de vida da criança a partir dos 6 meses.

*2.2 Atividade interdisciplinar com o educador físico*

*2.2.1 Grupo saúde da mulher*

Foi solicitado pelo educado físico do NASF uma ação para esclarecimento sobre alimentação pré e pós-treino. A atividade foi realizada em forma de roda de conversa com questionamento inicial sobre a importância da ingestão de alimentos antes da prática de atividade física e se as mesmas faziam alguma. Após a exposição das opinião explicou-se a importância de uma alimentação pré-treino leve, rica em carboidratos e proteínas de alta digestibilidade. Sobre a alimentação pós-treino demostrou-se a importância da ingestão de fontes proteicas. Foram citados exemplos de alimentos e combinações para cada momento, além da importância da ingestão hídrica antes, durante e depois do exercício.

*2.3 Atividades intersetoriais: SCFV e CRAS*

Sabe-se que o NASF como equipamento de saúde planeja intervenções para o acompanhamento da população, realizando ações multiprofissionais e transdisciplinares, desenvolvendo a responsabilidade compartilhada juntamente com ESFs. No estágio aqui relatado ações intersetoriais foram corriqueiras e a preocupação em levar informação sobre nutrição tendo em mente considerações sobre a particularidade de cada grupo e cada situação social.

*2.3.1 SCFV – Grupo de idosos*

Durante a semana do idoso foi solicitado uma atividade coletiva compartilhada entre o NASF e o grupo que realiza reuniões no Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos de todos os bairros. Cerca de 60 usuários se reuniram para atividades de educação física, testes rápidos e informação sobre nutrição. Sobre alimentação foi utilizado a mesma abordagem relatada no item “2.1.”, sendo que as palavras utilizadas foram simplificadas para o melhor entendimento, dado o total de ouvintes. Ao final a dinâmica final foi modificada, utilizou-se um dado com as figuras dos alimentos para que eles jogassem e identificassem em qual categoria o mesmo representava.

*2.3.2 CRAS - Grupo de gestantes*

O Centro de Referência em Assistência recebe usuários em vulnerabilidade social de quatro bairros do município Dentre os grupos existentes destaca-se esse grupo de mulheres puérperas, tendo em vista a grande população que o equipamento dá assistência, as atividades com essas usuárias não é transitória. Foi solicitado a Nutricionista uma atividade sobre alimentação na gestação para esclarecimento de dúvidas sobre o estado nutricional, sintomas gastrointestinais e orientações gerais na gestação. Além de proporcionar o compartilhamento de vivências entre as usuárias, uma dinâmica sobre mitos e verdades na gestação foi realizada como encerramento da roda de conversa.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os frutos conseguidos com as atividades desenvolvidas foram notoriamente satisfatórios, visto que que, além dá adesão participativa dos ouvintes no momento da exposição de informações, o feedback dos profissionais que se faziam presentes espelhava a necessidade do fortalecimento das ações em saúde na esfera da educação alimentar e nutricional. Ao final de cada atividade foi discutida a efetividade do que foi planejado e os profissionais dos equipamentos onde foram realizadas as atividades convidavam a equipe para mais atividades nesse contexto, espelhando assim o resultado positivo no que se refere ao fortalecimento de vínculos entre a tríade usuários, NAFS e ESF.

Em acordo com a Matriz de Ações de Alimentação e Nutrição na atenção básica de saúde, em grande parte dos municípios brasileiros a atuação do nutricionista necessita de fortalecimento para que possa colaborar para o progresso da qualidade de vida e de saúde da população. Para esse fim, é imprescindível a sua atuação ao lado de indivíduos, famílias e comunidade, além de seu subsídio na instrução em serviço de profissionais e na construção de estratégias junto aos equipamentos da sua localidade, em benefício do fomento da alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2009).

Ainda sobre as experiências vividas, pude ainda contemplar a percepção sobre a importância da interdisciplinaridade no cuidado a saúde, ou seja, consegui compreender que a presença de profissionais de distintas áreas pode superar a fragmentação do saber individual e proporcionar um atendimento mais amplo ao paciente. Essa assimilação no final da graduação me permitiu enxergar a necessidade do saber amplificado além da nutrição para que eu possa diversificar minhas formas de realizar educação em saúde.

A fim de que faça-se realizável uma conduta integralizada, que contemple as distintas dimensões presentes nas questões da saúde e auxilie nas modificações que se estabelece nesse campo, é essencial que a interdisciplinaridade consiga fazer coerência na prática cotidiana, isto é, cada profissional, com conhecimento específico, constituindo perspectivas variadas e distintas para que se consiga êxito nos processos de saúde (GOIS BASTOS, 2017).

Dentre todas vivências em educação em saúde que o estágio me proporcionou, tenho que expressar o aprendizado necessário através da compressão da intersetorialidade ao longo da ações em equipamentos sociais, percebi que a articulação com a assistência em saúde promove a percepção dos profissionais de que não só o nutricionista tem o dever de intervir com ação que contemplem a alimentação adequada e saudável.

O caderno de Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional relata que uma equipe que multiplica atuações relativas à alimentação em qualquer ambiente não deve ser compreendida como um grupo de nutricionistas que instruirão sobre como se alimentar. Em verdade, é de grande importância que ocorra o vínculo entre diferentes setores, secretarias, profissionais e saberes, para que as ações que fomentam e potencializem a promoção da alimentação adequada e saudável sejam efetivadas (BRASIL, 2018).

**4. CONCLUSÕES**

As vivências que estas experiências me proporcionaram foram de enorme importância para minha vida profissional, através das atividades realizadas tive oportunidade de efetivar meus conhecimentos teóricos que me foram incorporados na graduação, com esse suporte consegui também enxergar que as intervenções possibilitam aos usuário do SUS uma forma mais didática de aprender sobre alimentação saudável e adequada. Contudo, pude desenvolver também habilidades interpessoais e de comunicação em atividades práticas, isto implicou no meu pensar sobre educação alimentar e nutricional como um processo de diálogo entre meu eu profissional de saúde e a população, o que é de fundamental importância para despertar nas pessoas a sua autonomia e o autocuidado em relação as escolhas alimentares.

**5. REFERÊNCIAS**

BORTOLINI G.A.; OLIVEIRA T.F.V.; SILVA S.A.; SANTIN R.C.; MEDEIROS O.L.; SPANIOL A.M. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**44:e39, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria 2.436 de 21 de Setembro de 2017. Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Matriz de ações de alimentação e nutrição na atenção básica de saúde**. Brasília: Ministério da Saúde78 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos), 2009.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social– MDS**. Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SESAN. Brasília/DF, 2018.

FERREIRA, Francisco Valdicélio et al. Atuação do Nutricionista na Estratégia Saúde da Família: Uma Revisão Integrativa. **DESAFIOS-Revista Interdisciplinar da Universidade Federal do Tocantins**, v. 7, n. 3, p. 158-169, 2020.

GIOVANELLA, Lígia. Atenção básica ou atenção primária à saúde?. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, p. e00029818, 2018.

GOIS BASTOS, I. Interdisciplinaridade na saúde: um instrumento para o sucesso. **Revista Brasileira de Ciências em Saúde - Brazilian Journal of Health Sciences**, v. 1, n. 1, p. 40-44, 20 dez. 2017.