

## Artigo de Relato de Experiência

### Práticas Educativas em Nutrição de um grupo de Promoção Nutricional localizada no município de Criciúma-SC: Relato de Experiência

Educational Practices in Nutrition of a Nutrition Promotion group located in the city of Criciúma-SC: Experience Report



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v9i3.7096>

Ednara Sávio Caetano<sup>1</sup>, Jessica Bergossa<sup>1\*</sup>, Mayara Jatobá dos Santos<sup>1</sup>, Rita S. Vieira Ribeiro<sup>2</sup>, Cristiane Damiani Tomasi<sup>3</sup>, Lisiane Tuon Generoso Bitencourt<sup>4</sup>, Luciane Bisognin Ceretta<sup>5</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A saúde é um direito humano essencial e vários fatores determinantes e condicionantes influenciam nisso. A alimentação saudável e adequada é um dos fatores para

promover saúde e a realização de grupos é uma das formas. Um dos intuitos da promoção de saúde é atender as necessidades sociais de saúde e garantir a melhoria da qualidade de vida da população. **Objetivo:** Descrever as experiências das nutricionistas em um Grupo de Promoção Nutricional localizado no município de Criciúma-SC. **Descrição:** Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo. A experiência ocorreu em um Grupo de Promoção Nutricional organizado pelas nutricionistas residentes em Saúde Coletiva/Atenção Básica que atuam em uma Unidade Básica de Saúde. **Discussão:** A autonomia nas escolhas alimentares reforça a responsabilização dos indivíduos no seu processo saúde-doença. As atividades educativas na promoção da saúde estimula as pessoas a pensar sobre a realidade da sua saúde e também a buscar recursos para melhorar a saúde de forma individual e coletiva. Desta forma, as ações promovidas pelo grupo se mostraram eficientes, já que várias participantes relataram nos encontros que houve uma mudança gradual para uma alimentação saudável.

**Palavras chaves:** Nutrição; Educação Alimentar e Nutricional; Promoção da Saúde; Saúde Coletiva.

<sup>1</sup> Residentes da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família – UNESC. Universidade do Extremo Sul Catarinense – Criciúma, Brasil.

<sup>2</sup> Docente e Coordenadora do Curso de Nutrição da UNESC e Tutora da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde Coletiva – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Brasil.

<sup>3</sup> Docente e Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva (Mestrado Profissional) e Tutora da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde Coletiva – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Brasil.

<sup>4</sup> Coordenadora da Coremu – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Brasil.

<sup>5</sup> Coordenadora Geral. Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, Criciúma, Brasil.

\***Autor Correspondente:** Ednara Sávio Caetano. Universidade do Extremo Sul Catarinense – Criciúma, Brasil.

**E-mail:** [ednaracaetano@hotmail.com](mailto:ednaracaetano@hotmail.com)

**Submetido em:** 25.06.2020

**Aceito em:** 09.11.2020

#### ABSTRACT

**Introduction:** Health is an essential human right and several determining and conditioning factors influence it. Healthy and adequate food is one of the factors to promote health and the organization of groups is one of the ways. One of the purposes of health promotion is to meet social health needs and ensure the improvement of the population's quality of life. **Objective:** To describe the experiences of nutritionists in a Nutrition Promotion Group located in the municipality of Criciúma-SC. **Description:** This

is a qualitative experience report. The experience took place in a Nutrition Promotion Group organized by nutritionists resident in Public Health / Primary Care who work in a Basic Health Unit. **Discussion:** Autonomy in food choices reinforces the responsibility of individuals in their health-disease process. Educational activities in health promotion encourage people to think about the reality of their health and also to seek resources to improve health individually and collectively. In this way, the actions promoted by the group proved to be efficient, since several participants reported in the meetings that there was a gradual change to a healthy diet.

**Keywords:** Nutrition; Food and Nutrition Education; Health Promotion; Public Health.

## INTRODUÇÃO

A saúde é um direito humano fundamental e um bem público e por isso sempre está em pauta na agenda das políticas públicas. E uma das estratégias para produzir saúde tanto de forma individual quanto coletiva é a promoção da saúde, que tem como finalidade atender as necessidades sociais de saúde e garantir a melhoria da qualidade de vida da população<sup>1</sup>.

A educação em saúde é um dos principais dispositivos que torna viável a promoção da saúde na atenção primária no Brasil, e está inerente a todos os níveis de atenção. Ela consegue dar base às ações preventivas e promotoras, possibilitando formar indivíduos conscientes de sua cidadania, com poder de decisão sobre sua própria saúde, e responsabilidade sobre a saúde da comunidade em que vivem<sup>2</sup>.

Segundo Rodrigues e Santos<sup>3</sup>, a educação em Saúde é um elemento capaz de produzir ação, em um processo de intervir em suas próprias vidas, isto é, apropriação da existência como ser humano. A mesma é compreendida como mediação básica da vida social de todas as comunidades humanas.

O conceito de educação em saúde está atrelado com o conceito de promoção de saúde, é um processo que envolve a participação de toda a população já que está inserido na vida cotidiana das pessoas. Desta forma, está fundamentado em um conceito ampliado de saúde, que considera a busca dinâmica do bem-estar, integrando vários aspectos como: físico, mental, ambiental, pessoal/emocional e sócio-ecológico<sup>4</sup>.

No entanto, a educação em saúde não pode ser apenas associada com as práticas de saúde patológicas, ela é uma ferramenta extremamente importante na promoção de saúde para alcançar uma condição de vida saudável<sup>5</sup>. Além de transmitir conhecimento à comunidade, propicia a criação de vínculos entre o profissional e a população adstrita, promovendo inclusão social, mudanças conceituais e de hábitos de vida. Diante disso, entende-se que a educação e a promoção da saúde caminham juntas<sup>6</sup>.

Infelizmente no Brasil a promoção de saúde ainda é um grande desafio, já que é necessário resgatar a autonomia do indivíduo e consequentemente da comunidade. Essas ações de promoção e autonomia já vem sendo propostas desde a Carta de Ottawa e pela pedagogia libertadora de Paulo Freire<sup>5</sup>.

Nesta lógica de Freire, a hierarquia entre um que sabe, e outro que não sabe no processo de educar é quebrado, ambos sabem coisas, mas diferentes. Mesmo com a educação em saúde sendo uma ferramenta de promoção de saúde, essa prática tem sido pouco expandida no sistema de saúde<sup>5</sup>.

Desta forma, o binômio educação e saúde são práticas interligadas, ou seja, a educação influencia e é influenciada pelas condições de saúde, ou seja, ambos estão numa relação dialética contribuindo para uma perspectiva integral do ser humano<sup>3</sup>.

O desenvolvimento de ações educativas na atenção primária à saúde do Sistema Único de Saúde (SUS) que visam interferir no processo de saúde-doença da população também engloba as ações de alimentação e nutrição, outro assunto que vem ganhando cada vez mais destaque nas agendas das políticas públicas<sup>7</sup>. Tem-se observado que a alimentação dos brasileiros piorou nas últimas décadas, em todas as fases da vida<sup>8</sup>.

Em 2006, a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNP) instituiu, como uma das vertentes prioritárias, as ações da promoção da alimentação adequada e saudável num conjunto de estratégias e formas de produzir saúde<sup>9</sup>. Como as práticas alimentares estão relacionadas diretamente à cultura, às condições socioeconômicas, convívio social e decisões, conscientes ou não, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) surge numa perspectiva de possibilitar novas tomadas

de decisões no âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis<sup>10</sup>.

Dessa forma, a EAN passa, então, a fazer parte dos recursos de transformação do comportamento alimentar e das práticas de alimentação dentro das políticas públicas no contexto da promoção da saúde<sup>11</sup>. Para isso, as ações de promoção da alimentação saudável necessitam ter uma integração em vários tipos de ambientes, como sociais, econômicas, cultural ou pelo próprio cuidado com a saúde individual<sup>8</sup>. Assim, as práticas educativas no âmbito nutricional podem produzir atitudes mais efetivas, associadas na educação em saúde dos usuários com a educação permanente dos profissionais envolvidos<sup>12</sup>.

Diante disso, várias políticas públicas foram implantadas como ferramenta para prevenir e promover saúde, por meio da alimentação saudável. Desta forma, o presente relato tem como objetivo descrever as experiências das nutricionistas em um Grupo de Promoção Nutricional localizado no município de Criciúma- SC.

## DESCRIÇÃO

Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo. A experiência ocorreu em um Grupo de Promoção Nutricional organizado pelas nutricionistas residentes em Saúde Coletiva/Atenção Básica, do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva/Atenção Básica da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC que atuam em uma Unidade Básica de Saúde.

Os encontros aconteceram de forma quinzenal totalizando 12, em um centro comunitário localizado no município de Criciúma- SC. Abaixo será apresentada a Tabela 1 com os encontros do Grupo de Promoção Nutricional.

O grupo de Promoção Nutricional funcionava no período matutino com cerca de 10 a 15 participantes. As participantes eram todas do sexo feminino, com faixa etária variando de 37 a 75 anos.

Os encontros ocorreram através de rodas de conversa e os assuntos abordados sobre nutrição, partiram tanto das nutricionistas quanto das participantes do grupo. Alguns dos temas relatados foram: Mastigação, Temperos e especiarias, como

organizar a geladeira, Rotulagem nutricional, Uso de Chás, Constipação, Utilização da Cúrcuma (Açafrão da terra), Fibras alimentares, entre outros.

A metodologia utilizada nos encontros foi com uso de estratégias e materiais educativos, promovendo encontros dinâmicos, participativos, possibilitando o diálogo, a interação e a troca, favorecendo a construção coletiva do conhecimento e das práticas<sup>13</sup>.

**Tabela 1.** Relação dos Encontros com os respectivos assuntos abordados no Grupo de Promoção Nutricional

ENCONTRO	ASSUNTO
1 Encontro	Mastigação
2 Encontro	Temperos e Especiarias
3 Encontro	Como organizar Geladeira
4 Encontro	Rotulagem Nutricional
5 Encontro	Uso de Chás
6 Encontro	Constipação
7 Encontro	Utilização da Cúrcuma
8 Encontro	Fibras Alimentares
9 Encontro	Diabetes Mellitus
10 Encontro	Glicemia
11 Encontro	Hipertensão Arterial Sistêmica
12 Encontro	Hidratação

**Fonte:** Dados da autora.

## DISCUSSÃO

A autonomia nas escolhas alimentares reforça a responsabilização dos indivíduos no seu processo saúde-doença. As atividades educativas na promoção da saúde estimulam as pessoas a pensar sobre a realidade da sua saúde e também a buscar recursos para melhorar a saúde de forma individual e coletiva<sup>14</sup>.

Assim, as práticas educativas referentes à alimentação podem proporcionar ao indivíduo uma maior compreensão sobre suas escolhas<sup>14</sup>. Desta forma, as ações promovidas pelo grupo se mostraram eficientes, já que várias participantes relataram nos encontros que houve uma mudança gradual para uma alimentação saudável.

Segundo Almeida et al.<sup>15</sup> a exclusiva presença de mulheres nas atividades (grupos)

possivelmente é devido ao modelo culturalmente masculino, em que o homem se analisa como resistente e forte, considerando assim que não é necessário a prática de hábitos saudáveis. Portanto, ele procura evitar serviços de saúde ou condutas de prevenção.

Outro fator relacionado entre a saúde de mulheres e homens é a divergência entre as diferentes crenças, isto é, para os homens a relação entre saúde-doença é vista de forma curativista, já para as mulheres é preventiva<sup>15</sup>. Por isso, esse fator pode explicar a grande participação das mulheres nos encontros.

Ações de promoção de saúde geram o conhecimento e a formação de hábitos saudáveis, são estratégias que auxiliam as pessoas a cuidar da sua alimentação, na escolha dos alimentos mais saudáveis. As ações de promoção de saúde através dos grupos apresentam ações fortalecedoras de laços entre a comunidade e os profissionais de saúde, onde o desfecho mostra-se satisfatório<sup>16</sup>.

Magalhães ressalta que as teorias pedagógicas da educação em saúde devem nortear as práticas de educação alimentar e nutricional tendo o nutricionista como educador na condução de trabalhos com grupos e que o aperfeiçoamento deve ocorrer de forma constante<sup>17</sup>.

O nutricionista é um profissional muito importante, atuando na promoção de práticas de vida mais saudáveis, prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, manutenção e na melhoria da qualidade de vida das pessoas<sup>18</sup>.

## CONCLUSÃO

Observou-se que o Grupo de Promoção Nutricional, foi uma ferramenta para provocar e estimular mudanças nos hábitos alimentares das participantes. Essas modificações alimentares foram ocorrendo de forma gradual, conforme as sugestões eram realizadas nos encontros e conforme o entendimento das mesmas.

Outro fator de relevância notado foi o vínculo formado entre as nutricionistas e as participantes, que possivelmente auxiliou nas escolhas alimentares mais saudáveis.

Portanto, esses encontros proporcionaram um maior conhecimento sobre alimentação saudável e conseqüentemente essas alterações

podem melhorar a saúde ou até mesmo evitar que complicações maiores aconteçam.

## REFERÊNCIAS

1. Malta DC, Neto OLM, Silva MMA, Rocha D, Castro AM, Reis AAC, et al. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS): capítulos de uma caminhada ainda em construção. *Ciênc Saúde Colet.* 2016; 21(6): 1683-1694.
2. Feijão AR, Galvão MTG. Ações de educação em saúde na atenção primária: revelando métodos, técnicas e bases teóricas. *Rev RENE.* 2007 maio/ago; 8(2): 41-49.
3. Rodrigues D, Santos VE. A Educação em Saúde na Estratégia Saúde da Família: uma revisão bibliográfica das publicações científicas no Brasil. *J Health Sci Inst.* 2010; 28(4): 324-4.
4. Schall VT, Struchiner M. Educação em saúde: novas perspectivas. *Cad. Saúde Pública.* 1999; 15(2).
5. Salci MA, Maceno P, Rozza SG, Silva DMGV, Boehs AE, Heidemann ITB. Educação em saúde e suas perspectivas teóricas: algumas reflexões. *Texto contexto - enferm.* 2013 Jan/Mar; 22(1): 224-230.
6. Janini JP, Bessler D, Vargas AB. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. *Saúde debate.* 2015 Abr/Jun; 39 (105): 480-490.
7. Brasil. Ministério da Saúde. O SUS de A a Z: garantindo saúde nos municípios / Ministério da Saúde. Conselho Nacional das Secretarias Municipais de Saúde. 3ª ed. Brasília: Ministério da Saúde. [internet]. 2009.
8. Castro IRR. Desafios e perspectivas para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil. *Cad. Saúde Pública.* 2015 jan; 31(1): 7-9.
9. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde: PNPS: Anexo I da Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, [internet]. 2018.

10. Oliveira SI, Oliveira KS. Novas Perspectivas Em Educação Alimentar E Nutricional. *Psicologia USP*. 2008 outubro/dezembro; 19(4): 495-504.
11. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. [internet]. 2012.
12. Marques RJR, Rezende-Alves K, Soares CS, Magalhães KA, Morelli LF, Lopes ACS. Análise do trabalho em equipe multiprofissional para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. *Trab. Educ. Saúde*. 2020;18(1): e0024172.
13. Silva JJS, Duarte DVMA, Silva EB, Guimarães GR, Pereira JAGSP, Medeiros JB, et al. Metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição: um relato de experiência. *Braz. J. Hea. Rev.*, [internet]. 2020. Curitiba, v. 3, n. 2, p.1682-1689 mar./apr. ISSN 2595-6825.
14. Almeida AA, Maia DERS, Oliveira EIAD, Cardoso IB, Araújo JO, Navarro LN, et al. Ação de educação alimentar e nutricional para funcionários de um hospital universitário: um relato de experiência. *GEPNEWS*. 2018 out/dez; 2(4): 2-12.
15. Almeida LFF, Freitas EL, Salgado SML, Gomes IS, Fransceschini SCC, Ribeiro AQ. Projeto de intervenção comunitária “Em Comum-Idade”: contribuições para a promoção da saúde entre idosos de Viçosa, MG, Brasil. *Ciênc Saúde Colet*. 2015 dez; 20(12): 3763-3774.
16. Carneiro IR, Medeiros, PRM da S. Contribuições da psicologia em um grupo de emagrecimento e reeducação alimentar: um relato de experiência. *Rev Cient Esc Est Saúde Pública Goiás “Cândido Santiago”*. 2019; 5(2): 36-50.
17. Magalhães APA, Martins KC, Castro TG. Educação alimentar e nutricional crítica: reflexões para intervenções em alimentação e nutrição na atenção primária à saúde. *Rev. Min. Enferm*. 2012 jul/set; 16(3): 463-470.
18. Lima MRS, Paiva DP, Silva JV, Moraes RRM, Silva LR, Cardoso AAR, et al. A visão dos agentes comunitários de saúde sobre a importância do nutricionista na atenção básica. *Braz. J. Hea. Rev.* 2019 nov/dec; 2(6): 6041-6049.