

## **EM BUSCA DE QUALIDADE DE VIDA: A VIVÊNCIA DE UM GRUPO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE COM ENFÂSE NA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ATENÇÃO BÁSICA DO RECIFE**

**Janayna Gonçalves Silva  
Adrielly Araújo de Oliveira  
Gabriel Araújo Tavares  
Eveline Georgia Pereira Gomes  
Juliana Gonçalves Machado  
Thalita Milena Araújo Xavier de Amorim  
Sérgio Rudrigo Barbosa  
Bianca Araújo de Oliveira  
Gledsângela Ribeiro Carneiro  
Veronica Galvão Freire Cisneiros  
Leopoldina Augusta Souza Sequeira de Andrade  
Ruth Cavalcanti Guilherme  
Viviane Lansky Xavier  
Jailma Santos Monteiro  
Fernanda Cristina de Lima Pinto Tavares (Orientadora)**

A Promoção da Saúde é o processo que empodera as pessoas, tanto no sentido de melhoria como de controle de sua saúde, sendo vista como recurso para o dia a dia. A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada. Assim, a EAN constitui importante estratégia de Promoção da Saúde. O presente trabalho tem como objetivo relatar o desenvolvimento de um grupo de promoção da saúde com enfoque na EAN na Unidade Básica de Saúde (UBS) Josué de Castro, no bairro do Ibura, Cidade do Recife. O grupo ocorre através da parceria da equipe de alunos e professoras do Projeto de Extensão Promovendo Saúde e Nutrição na Comunidade, da UFPE, com médicas, enfermeiras e agentes de saúde da UBS, nutricionista e psicólogo do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (Nasf) da área da UBS e educador físico da Academia da Cidade. Houveram reuniões de planejamento nos meses de julho e agosto de 2015, a fim de definir dias de atividades, responsabilidades e estratégias metodológicas. Foi levantado como problema motriz o elevado número de obesos assistidos pela equipe da UBS, com presença de co-morbidades e uso de medicamentos para controle da hipertensão, diabetes, ansiolíticos e outros. Propôs-se a abordagem integral do indivíduo, considerando a interação dos aspectos socioeconômicos, territoriais, culturais e psicológicos na determinação das práticas e cuidados com a saúde e alimentação. O grupo foi iniciado em setembro de 2015, sendo nomeado “Em busca de Qualidade de Vida” por sugestão e definição dos próprios usuários, com atividades ocorrendo nas terças e quintas a tarde. Nas terças ocorrem atividades de EAN, seguida pela prática de atividade física, a qual também ocorre nas quintas. Os temas para a EAN são pensados de acordo com a observação do grupo e das sugestões dos próprios usuários, destacando-se: princípios da alimentação saudável; grupos de alimentos; nutrientes; processo de digestão dos alimentos; cuidados em manipulação e conservação dos alimentos; rotulagem de alimentos; cuidados e alimentação na hipertensão e diabetes. Os

temas são trabalhados através de atividades que permitam a participação ativa dos usuários, como dinâmicas, jogos e oficinas. Algumas atividades podem ser destacadas, como a montagem do Prato Saudável, que possibilitou identificar hábitos dos usuários, a demonstração dos grupos alimentares e a identificação pelos participantes de que mudanças podem tornar suas refeições mais saudáveis; a produção do Sal de Ervas, dentro do tema hipertensão; e a oficina de produção de hortas verticais com garrafas PET que além de estimular o consumo de alimentos naturais, proporcionou a discussão de aspectos voltados à sustentabilidade e como o ato de alimentar-se tem efeitos ambientais e sociais tanto em nível local como global. Oficinas de alimentos estão entre as atividades que o grupo sente mais satisfação, assim, como atividade periódica foi instituído “Os aniversariantes do trimestre”, espaço em que equipe e usuários levam alimentos e há trocas de receitas. O grupo tem uma média de 20 participantes, sendo que há os usuários assíduos (10 participantes), usuários com frequência instável, outros que iniciaram e não continuam e novatos. Dentre os motivos da frequência instável, relatou-se a dificuldade de alguns em conciliar horário de trabalho com o do grupo e/ou demandas de família. Dentre esses, alguns relatam dificuldades motivacionais e de ânimo para pôr em prática mudanças comportamentais e de alimentação. No fim de 2015 e início de 2016, alguns deixaram de participar porque foram acometidos por Chicungunya (6 participantes), doença com alta incidência no bairro. Os usuários assíduos e alguns com frequência instável (5 participantes) relatam mudanças positivas na qualidade e quantidade da alimentação, melhor compreensão sobre os cuidados na escolha e preparo dos alimentos, multiplicação das informações para familiares e conhecidos e modificações na alimentação preparada para outras pessoas da família. Também relataram melhora de ânimo e compreensão dos fatores motivacionais e comportamentais da sua saúde, melhoria de disposição e desempenho nos exercícios físicos e maior controle cardiometabólico, com redução na dosagem dos medicamentos em alguns casos. Foram realizados 4 “Aniversariantes do Trimestre”, no qual se observou uma evolução positiva na qualidade dos alimentos trazidos pelos usuários, que são mais saudáveis e diversificados, deixando de haver a presença de produtos industrializados. O trabalho tem sido bem recebido pelos participantes, proporcionando troca de saberes e o estreitamento de vínculo, colaborando especialmente na melhoria dos hábitos de vida, estado de saúde e nutrição e no desenvolvimento acadêmico e profissional dos estudantes e profissionais de saúde envolvidos.

**Palavras-Chave:** atenção primária à saúde; doenças crônicas não transmissíveis; educação alimentar e nutricional; promoção da saúde; saúde da família

### **Referências Bibliográficas:**

BRASIL. Ministério da Saúde – Estudo de Caso Brasil - A Integração das ações de alimentação e nutrição nos planos de desenvolvimento nacional para o alcance das metas do milênio no contexto do direito humano à alimentação. 32a. Sessão – Comitê Permanente de Nutrição – Sistema das Nações Unidas. Brasil, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Educação popular e Saúde. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Coordenação de Saúde da Comunidade. Saúde da Família: uma estratégia para a reorientação do modelo de assistencial. Brasília, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3. ed. Brasília, 2010.

SCHMIDT, Maria Inês et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. **The Lancet**, [s.l.], v. 377, n. 9781, p.1949-1961, 2011.