

4.05.99 - Nutrição.

AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO PROGRAMA ACADEMIA DA SAÚDE DE BELO HORIZONTE, MINAS GERAIS

Sarah Liduário Rocha Silva^{1*}, Raquel de Deus Mendonça², Larissa Morelli Ferraz Guimarães³,
Aline Cristine Souza Lopes⁴

1. Acadêmica do Curso de Nutrição da UFMG
2. Pós-doutoranda em Enfermagem e Saúde da UFMG
3. Mestre em Nutrição e Saúde pela UFMG
4. Professora do Departamento de Nutrição da UFMG/ Orientadora

Resumo:

O Programa Academia da Saúde (PAS) são pontos de atenção do Sistema Único de Saúde (SUS) qualificados para a promoção de práticas corporais e da alimentação saudável.

Este trabalho objetivou apresentar ações de educação alimentar e nutricional (EAN) realizadas no PAS de Belo Horizonte-MG e estratégias de devolutiva dos resultados para a população e o serviço de saúde.

As ações de EAN foram desenvolvidas em nove polos do PAS e eram voltadas para o incentivo ao consumo de frutas e hortaliças (FH). Pautaram-se no Modelo Transteórico e na pedagogia de Paulo Freire.

Foram realizadas 10 oficinas em 540 momentos distintos; 4 intervenções no ambiente, repetidas por 171 vezes e distribuídos 4.449 cartões postais e 1.483 folders.

Os resultados da pesquisa foram apresentados aos participantes por meio de banners com orientações nutricionais e aos gestores em reuniões. O intercâmbio com o serviço contribui para a formulação de ações que favoreçam a saúde.

Autorização legal:

O Projeto principal "Consumo de frutas e hortaliças em serviços de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais: fatores associados e intervenções nutricionais", o qual este projeto de extensão faz parte, foi aprovado pelos Comitês de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Minas Gerais (nº0537.0.0203.000-11) e da Prefeitura Municipal de Belo Horizonte (nº0537.0.0203.410-11A) e registrado no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (RBR-9h7ckx).

Todos os usuários foram esclarecidos sobre os objetivos e métodos da pesquisa por meio de Carta de Informação e assinaram, em

seguida, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme preconizado pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

Palavras-chave:

Frutas; Hortaliças; Ensino e Extensão Comunitária.

Apoio financeiro:

Financiamento de agências de fomento – FAPEMIG (21618/2013) e CNPq (476686/2013-0).

Bolsa: Programa de Bolsas de Extensão (PBEXT) - AÇÕES AFIRMATIVAS.

Introdução:

A Organização das Nações Unidas sobre Alimentos e Agricultura (FAO) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam um consumo mínimo de frutas e hortaliças (FH) de 400 g/dia, equivalente a cinco porções desses alimentos (WHO, 2003).

Entretanto, dados do Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) (BRASIL, 2015) mostraram que a frequência de consumo recomendado de FH entre as 27 cidades analisadas foi apenas de 25,2%, sendo maior entre as mulheres (28,9%) e menor nos homens (21,0%).

No intuito de reverter esta situação, tem sido proposta a realização de intervenções nutricionais, sobretudo na Atenção Primária à Saúde (APS) por sua capacidade em desenvolver ações focadas em indivíduos, famílias e grupos populacionais (MENDES, 2012; CARNEIRO et al. 2012).

Na APS brasileira recentemente foi criado um novo ponto de atenção à saúde, o Programa Academia da Saúde (PAS), que conta com equipamentos e profissionais

qualificados para a orientação de práticas corporais, atividade física, lazer e incentivo a hábitos alimentares saudáveis. Dessa forma, constitui-se como cenário privilegiado para a condução de ações de extensão que visem à promoção, manutenção e recuperação da saúde (BRASIL, 2013).

O objetivo desse trabalho foi apresentar ações de educação alimentar e nutricional (EAN) realizadas no PAS de Belo Horizonte-MG e estratégias de devolutiva de resultados para a população e o serviço de saúde.

Metodologia:

Este projeto de extensão denominado “Promoção de modos saudáveis de vida na Academia da Cidade da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte-MG”, foi desenvolvido em nove polos do PAS, com a participação de todos os indivíduos com 20 ou mais anos. Participaram de sua condução 11 alunos de Pós-graduação, 18 de Iniciação Científica e 4 de Extensão, exercendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão em diferentes níveis.

Primeiramente, foram coletados dados socioeconômicos, de saúde, consumo alimentar e perfil de compras de FH visando conhecer a população. A seguir, foram realizadas ações de EAN voltadas para o incentivo ao consumo de FH, pautadas no Modelo Transteórico (MT) e na metodologia problematizadora proposta por Paulo Freire.

Agruparam-se os participantes segundo os cinco estágios de mudança do MT: pré-ação (estágios pré-contemplação e contemplação), preparação (estágio de decisão) e ação (estágios de ação e manutenção).

As ações foram construídas e desenvolvidas por equipe multiprofissional, composta por nutricionistas, educadores e psicólogos, com experiência na área de educação em saúde e EAN.

Foram entregues convites nos polos do PAS e realizadas ligações telefônicas para convidar os usuários para participarem das ações no período da manhã, no horário em que o usuário frequentava o polo.

As ações foram desenvolvidas durante sete meses e constaram de oficinas educativas, intervenções no ambiente, mensagens motivacionais impressas em cartão postal e folder.

As oficinas educativas tiveram duração de 60 minutos e contemplavam 20 participantes no máximo. Elas foram elaboradas em três momentos: introdução e discussão do tema; criação de estratégias e

metas; e conclusão. Foram utilizadas técnicas variadas, como autorretrato, culinária, teatro imagem e roda de conversa, segundo cada grupo dos estágios de mudança.

As intervenções no ambiente incluíram atividades, como painel informativo, dramatização, cinema e festival gastronômico.

As mensagens motivacionais foram entregues aos usuários visando estimular o consumo de FH, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e reforçar as oficinas.

O folder abordou os seguintes temas: importância para a saúde do consumo de FH, compra, higienização, armazenamento destes alimentos, além de opções de receitas saudáveis.

A adesão às ações foi analisada mediante a participação em cada uma das estratégias educativas, sendo considerada como baixa (30%), média (30% a 80%) e alta (80%).

Resultados e Discussão:

Participaram das ações de EAN 1.483 indivíduos, 87,1% eram mulheres, com média de idade de 56,2 anos e 6,9 anos de estudo. Aproximadamente, 68,0% dos participantes exerciam algum tipo de atividade remunerada sem vínculo empregatício, sendo a média de renda *per capita* R\$806,04.

A análise do perfil nutricional dos usuários mostrou que 65,3% estavam com excesso de peso e 68,0% apresentavam inadequado consumo de FH.

Foram realizadas 10 oficinas, aplicadas em 540 momentos distintos e 4 intervenções no ambiente, repetidas por 171 vezes, sendo distribuídos 4.449 cartões postais e 1.483 folders. Constatou-se que 63,2% dos participantes completaram os sete meses de intervenção.

O retorno dos resultados das ações para o PAS foi realizado pela produção de banners, fixados no ambiente do serviço apresentando informações sobre a saúde; o consumo de FH do grupo e os motivos para não consumir estes alimentos diariamente; consumo de água, de sal, açúcar e óleo; frequência da prática de atividade física; e orientações nutricionais voltadas para os perfis locais de saúde e nutrição identificados.

Os resultados deste projeto também foram apresentados na Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional, com o intuito de contribuir para a formulação de políticas públicas e ações que favoreçam a saúde da população.

A partir desta experiência foram elaborados materiais, em parceria com a

Secretaria Municipal de Saúde e o Ministério da Saúde, que apresentam propostas de metodologias com suporte teórico e prático para o desenvolvimento de ações de EAN voltadas para a promoção da alimentação adequada e saudável. Espera-se assim, auxiliar os profissionais de saúde na ampliação e fortalecimento de ações educativas na Atenção Básica.

Americana da Saúde; 2012. 512 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation.** Geneva: WHO; 2003. (Technical Report Series, n. 916).

Conclusões:

O desenvolvimento de ações de EAN pautadas em teorias e evidências científicas e conduzidas de forma interdisciplinar atendem ao pressuposto da indissociabilidade, mas, para isso, é essencial promover o adequado retorno aos interessados.

Este intercâmbio com o serviço e a população possivelmente contribuirá para a formulação de políticas públicas e de ações que favoreçam a saúde individual e da comunidade.

Destaca-se a relevância de projetos de extensão que aliem pesquisa e diferentes níveis de ensino, por permitirem a atuação e a formação conjunta de graduandos e pós-graduandos.

Referências bibliográficas

BRASIL. Portaria n. 2.681, de 7 de novembro de 2013. **Redefine o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.** 2013. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt2681_07_11_2013.html> Acesso em 10 de Março de 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2015: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília, 2016. <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2015.pdf> Acesso em 18 de Março de 2017.

CARNEIRO, A.C.L.L.; SOUZA, V.; GODINHO, L.K.; FARIA, I.C.M.; SILVA, K.L, GAZZINELLI, M.F. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. **Revista Panamericana de Salud Publica**, v.31, n.2, p.115-120, 2012.

MENDES, E.V. O cuidado das condições crônicas na Atenção Primária à Saúde: o imperativo da consolidação da Estratégia da Saúde da Família. Brasília: **Organização Pan-**