



## “SAÚDE E SABORES: REDESCOBRINDO A NUTRIÇÃO”: UMA ESTRATÉGIA DE EXTENSÃO COMUNITÁRIA

<sup>1</sup> Karina Oliveira de Mesquita; <sup>2</sup> Normanda de Almeida Cavalcante Leal; <sup>3</sup> Maria José Galdino Saraiva; <sup>4</sup> Osmar Arruda da Ponte Neto.

<sup>1</sup> Docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia-Sobral-CE; <sup>2</sup> Docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia-Sobral-CE; <sup>3</sup> Docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia-Sobral-CE; <sup>4</sup> Docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia-Sobral-CE.

**Área temática:** Inovações em Saúde e Nutrição

**Modalidade:** Comunicação Oral Online

**E-mail do autor principal:** karinamesquita@sobral.ce.gov.br<sup>1</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Uma alimentação adequada do ponto de vista de quantidade e qualidade é uma questão transversal para a melhora da saúde e qualidade de vida da população de modo geral, principalmente para prevenção dos agravos patológicos que são fatores de risco para doenças cardiovasculares. Assim, promover saúde para a população de risco é essencial para evitar tais agravos. **Objetivos:** Relatar a experiência do desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional com mulheres participantes de um grupo de atividade física acompanhadas por uma Academia da Saúde. **Métodos:** Relato de experiência em que foram desenvolvidas ações de extensão comunitária, desenvolvendo ação de educação alimentar e nutricional sobre alimentação e nutrição, junto ao grupo de mulheres acompanhadas pelas Academias da Saúde de Sobral, pela Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia. As ações foram desenvolvidas no formato de curso básico com a participação de 15 mulheres em sua primeira edição. O título foi “Saúde e Sabores: redescobrimos a nutrição”, composto por 5 módulos. **Resultados e Discussão:** Foram abordados assuntos de nutrição e alimentação, alimentação e doenças crônicas não transmissíveis, Hipertensão Arterial Sistêmica e infarto agudo do miocárdio. Percebeu-se que as mulheres tinham aprendido; as substituições nutricionais melhores, as restrições alimentares estabelecidas em decorrências das patologias das mesmas e a relação com a quantidade e frequência de consumo dos alimentos considerados de comida de verdade. Foram mínimos os desafios para implementação do curso, no entanto, há aprendizados com relação a novos conteúdos e metodologias que podem ser considerados no replanejamento de edição seguintes. **Conclusão:** Conclui-se que o momento foi muito potente, principalmente por estar abordando os conhecimentos técnico de um modo de fácil compreensão nos espaços estratégicos de saúde e lazer.

**Palavras-chave:** Alimentos, Dieta e Nutrição; Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional; Infarto do Miocárdio.





## 1 INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares ocupam as principais causas de morte no mundo e no Brasil, segundo a Organização Mundial de Saúde. Em nível nacional, o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) é a doença cardiovascular que mais leva a óbito durante as primeiras horas após iniciarem os sintomas, sendo 65% das mortes ocorrem na primeira hora e 85% nas primeiras 24 horas após iniciarem os sintomas (BRASIL, 2021; OMS; 2020).

Segundo Maia (2017), há alguns fatores de risco relacionados ao desencadeamento da sintomatologia do IAM, que são: obesidade, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes melitus (DM), dislipidemias (DLP), aterosclerose, dentre outros. É importante destacar o aumento expressivo e a prevalência da obesidade e esta, se expressa como um fator de risco para as doenças cardiovasculares. Este fatores de risco modificáveis são as escolhas individuais relacionadas com a alimentação, a atividade física, o lazer, ou a adoção de medidas promotoras da saúde. E no caso do IAM, os estilos de vida são apontados como um dos fatores etiológicos, precisamente a alimentação e atividade física (WHO, 2002).

Uma alimentação adequada do ponto de vista de quantidade e qualidade é uma questão transversal para a melhora da saúde e qualidade de vida da população de modo geral, principalmente para prevenção dos agravos patológicos que são fatores de risco para doenças coronarianas. Neste contexto, destaca-se ações de promoção da saúde direcionadas para a educação alimentar e nutricional de forma individual ou coletiva, como um potente ferramenta estratégicas para melhoraria dos fatores de risco atribuída às escolhas individuais em termos de estilos de vida e as orientações normativas emanadas da promoção da saúde e prevenção da doença com destaque para alimentação.

## 2 OBJETIVOS

Relatar a experiência do desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional com mulheres participantes de um grupo de atividade física acompanhadas pela Academia da Saúde, em Sobral, Ceará.

## 3 MÉTODOS





Trata-se de um relato de experiência de ação de extensão comunitária, onde se trabalhou educação em saúde sobre alimentação e nutrição, junto ao grupo de mulheres acompanhadas pelas Academias da Saúde de Sobral. Esta ação comunitária foi desenvolvida no formato de curso básico por meio da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia, e contou a participação de 15 mulheres nesta primeira edição.

O curso tem como título “Saúde e Sabores: redescobrimo a nutrição”, e é composto por 5 módulos que aborda os assunto de Noção Básicas de nutrição e alimentação, alimentação e doenças crônicas não transmissíveis, Hipertensão Arterial Sistêmica e infarto agudo do miocárdio, conhecendo as alimentos através dos rótulos e oficina para elaboração de cardápio qualitativo. As ações tiveram início no mês de agosto de 2022, com sua primeira edição finalizada em dezembro de 2022.

Ainda estão sendo desenvolvidas outras edições no município, de forma programada, de modo intersetorial e sendo acompanhadas pelos profissionais da academia da saúde e do Programas de Residência Multiprofissional em Saúde. Sobral conta com duas academias da saúde com 8 grupos de mulheres, destes foram contemplados 15 mulheres que participam de um grupo. Salienta-se que estas ações de educação alimentar está sendo desenvolvida pela profissional Nutricionista, docente da Escola de Saúde Pública Visconde de Saboia e com apoio intersetorial do profissional de educação física.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O curso foi planejado junto com os profissionais da academia da saúde e da Residência multiprofissional, seu desenvolvimento estratégico foi pensando considerando a perspectiva de melhoria dos conhecimentos básicos de nutrição e alimentação.

O Curso contou com cinco momentos, no primeiro momento foi explanado sobre o conhecimento da composição dos alimentos (macronutrientes e micronutrientes); quanto ao segundo momento do curso, o conteúdo relatava sobre os impactos da alimentação e as DCNT; no terceiro dia, foi realizado a leitura dos rótulos de produtos alimentares que habitualmente é consumido pelas participantes. No quarto encontro, foi possível explanar sobre a HAS e o IMA e sua de prevenção através da alimentação pautados no padrão alimentar DASH (Dietary Approachsto Stop Hypertension), ou seja, padrão alimentar para prevenir ou reduzir a HAS, e por fim,





considerando todo o conteúdo discutido durante os encontros do grupo, foi orientado que as participantes exemplificassem um cardápio qualitativo contendo 5 refeições e que serviria como base para nortear uma alimentação mais saudável, na perspectiva de qualidade e quantidade.

A culminância destes momentos foi a explanação prática sobre os conhecimentos adquiridos durante os encontros, assim foi possível perceber durante a construção coletiva do cardápio o que as mulheres tinham aprendido; as substituições nutricionalmente melhores, as restrições alimentares estabelecidas em decorrências das patologias das mesmas e a relação com a quantidade e frequência de consumo dos alimentos considerados de comida de verdade (FLÁVIA et al., 2017). Foram mínimos os desafios para implementação do curso, no entanto, há aprendizados com relação a novos conteúdos e metodologias que podem ser considerados no replanejamento de edição seguintes.

## 5 CONCLUSÃO

O curso de nutrição apresentou boa recepção do público-alvo, principalmente pela pluralidade e singularidade das pessoas envolvidas; os temas transversais a saúde, alimentação e qualidade de vida, contemplou a todas as participantes do grupo.

O curso foi planejado de forma que possa ser replicado em outros espaços de saúde adequando-se ao público, suas particularidades e contexto que estas pessoas estão inseridas. Com isso, consideramos um momento muito potente, principalmente por estar abordando os conhecimentos técnico de um modo de fácil compreensão nos espaços estratégicos de saúde e lazer. São momentos e conteúdos práticos importantes que as pessoas podem replicar com facilidade no dia a dia.

O conhecimento sobre alimentação e nutrição pode ser transformador na vida destas mulheres, bem como para as pessoas fazem parte do convívio social. As atividades educativas aproximam os saberes científicos em saúde do cotidiano de saúde e rotina alimentar, e assim, proporciona mais conhecimento que transformam ou potencializam o cuidado com a saúde.

Desenvolver estes cursos é desenvolver habilidades e conhecimentos básicos sobre a alimentação e sua relação com saúde, sua importância com a prevenção de doenças, seu papel sobre reduzir os fatores de risco do IAM, promover saúde, desmistificar padrões alimentares





culturalmente estabelecidos na sociedade e redescobri a alimentação e nutrição dentro do contexto subjetivo e particular de cada indivíduo.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Banco de dados do Sistema Único de Saúde -DATASUS. Informações de Saúde, Sistema de Informações sobre Mortalidade. Disponível em: Acesso em: 23 dez. 2022.

MAIA, Flavia C et al. Impacto do alto risco para apneia obstrutiva do sono na sobrevivência após síndrome coronarian a aguda: Registro ERICO. Arq. Bras. Cardiol, v. 108, n. 1, 2017. Disponível em: Acesso em: 23 dez. 2022

WHO. World Health Organization (CH). World health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002.

