



**Educação Alimentar E Nutricional Com Agentes Comunitários De Saúde
De Um Centro De Saúde Comunitário De Palmas – TO: Um Relato De
Experiência¹**

Ana Cecilia Pott **Cavalcante**¹

Talanta Santos **Oliveira**²

Eloise **Schott**³

24

RESUMO

Este relato tem o objetivo de descrever a intervenção de educação alimentar e nutricional para agentes comunitários de saúde (ACS) de um centro de saúde comunitário de Palmas-TO, a partir da prática de uma estudante do curso de Nutrição no estágio em Nutrição Social. Os resultados mostram a importância de auxiliar os ACS na mudança de comportamentos que comprometem sua qualidade de vida, além disso, esta experiência é fundamental para a capacitação acadêmica, propiciando aprendizado na prática.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação Em Saúde; Agentes Comunitários De Saúde.

INTRODUÇÃO E RELATO

A atenção básica preconiza o atendimento integral, de forma que a assistência ao indivíduo não seja centrada na doença e no cuidado médico, priorizando apenas a cura, mas sim, em um modelo pautado nos princípios da universalidade, equidade e integralidade, com foco na promoção da saúde e prevenção de doenças (SCHERER, 2005).

Nesse contexto, o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), apresenta áreas de saúde especializadas que buscam nas ações multiprofissionais, o atendimento da população por meio de políticas educativas, e ações de caráter de apoio à equipe de saúde da família (BRASIL, 2011).

O NASF provém de uma diretriz do Sistema Único de Saúde (SUS) que busca o atendimento qualificado, observado e realizado com toda a equipe de saúde envolvida e o usuário desse sistema. Para que isso ocorra de modo eficiente, são realizadas discussões em grupo, buscando o melhor modo de atendimento e tomando como base ponto de vista de todos os profissionais da área, para que possam auxiliar em uma recuperação efetiva do usuário, assim

¹ E-mail: accavalcante75@gmail.com.

² E-mail: talantaoliveira@gmail.com

³ Universidade Federal do Tocantins . Quadra 109 Norte, Avenida NS-15, ALCNO-14. Plano Diretor Norte 77001-090. Palmas-Tocantins, Brasil. E-mail: eloise@uft.edu.br.

como identificar os grupos de risco e prevenir eventuais patologias, dando maior atenção a qualidade de vida ao indivíduo (BRASIL, 2011).

Diante disso, se faz necessária a participação dos agentes comunitários de saúde (ACS), que são responsáveis por realizar visitas domiciliares, e fazer o elo entre os centros comunitários de saúde e a população. Os ACS fazem uso do diálogo, no qual identificam os problemas mais urgentes dos indivíduos e repassam aos responsáveis dos centros comunitários de saúde para que os mesmos possam solucioná-los. Com isso, a função dos ACS visa ajudar no atendimento e no tratamento e triagem de casos mais graves a serem tratados centros comunitários de saúde. Nesse sentido, este trabalho os leva ao cansaço não apenas físico, mas também mental, e por isso necessitam de apoio e atenção para que tenham autonomia e cuidem de sua própria saúde. (Brasil, 2012). Para promover a atenção a este público que atua diretamente com a saúde da população, pensou-se em uma intervenção que estimulasse a participação e mudança de hábitos dos ACS.

Com isso, o presente relato tem como objetivo descrever as atividades de educação alimentar e nutricional para agentes comunitários de um centro de saúde comunitário do município de Palmas-TO, a partir da prática de uma estudante de Nutrição através dos estágios desenvolvidos na Área de Saúde Coletiva.

Com o propósito de redução do peso e medidas antropométricas, e incentivo à mudança de hábitos alimentares e de saúde dos ACS, com conseqüente melhorias da qualidade de vida foram organizadas atividades semanais com diferentes temas escolhidos a partir de um questionário previamente preenchido pelos ACS (Quadro 1).

Quadro 1: Planejamento das atividades semanais realizadas com o grupo de ACS de um centro comunitário de saúde de Palmas – TO.

Semana/Dia	Atividades desenvolvidas	Metas propostas
1- 17/02/2017	Antropometria (circunferência da cintura, peso e estatura) e aplicação de um questionário de frequência de consumo alimentar	Ingerir dois litros de água diariamente
2- 24/02/2017	Oficina sobre rotulagem de alimentos	Consumir um produto integral diariamente
3- 03/03/2017	Oficina sobre consumo de fibras e ingestão de água	Consumir uma fruta ao dia
4- 10/03/2017	Oficina de opções de receitas saudáveis (geléia de maracujá)	Elaborar pelo menos uma receita saudável
5- 17/03/2017	Oficina sobre óleos e gorduras	Reduzir a quantidade de óleo utilizado pela metade do atual consumo
6- 24/03/2017	Antropometria (circunferência da cintura, peso e estatura) e <i>feedback</i> do grupo quanto ao acompanhamento	Continuar seguindo as metas propostas, fazendo disso, um estilo de vida.

A cada encontro foram repassadas metas compatíveis com o tema explicado e abordado de forma ativa, e estas eram avaliadas semanalmente. Para promover a motivação assim como a competição mútua entre o grupo, foi proposta a corrida da saúde, onde todos os ACS recebiam simbolicamente uma estrela: na cor verde (se a meta fosse cumprida por completo), amarela (se cumprida parcialmente) e vermelha (meta não cumprida).

A corrida da saúde teve duração de seis encontros, realizados todas as sextas-feiras pela manhã. A intervenção iniciou com 09 ACS, todas do sexo feminino, com idade entre 45 e 60 anos, destas, 06 continuaram até o final.

No primeiro encontro foi realizada avaliação antropométrica individual com aferição do peso, estatura e circunferência da cintura. Para classificação do estado nutricional e da circunferência da cintura foram adotados os pontos de referência preconizados pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Posteriormente, todos os ACS foram reunidos em uma sala para que respondessem ao questionário de frequência e consumo alimentar proposto por Ribeiro; et.al (2006). A partir do questionário foram observadas falhas na alimentação dos participantes, como baixo consumo de frutas e verduras e elevado consumo de óleos e gorduras, e a partir disso, foram discutidas as ações futuras.

O segundo encontro se deu pela oficina de rotulagem de alimentos, onde foram levadas embalagens de macarrão instantâneo, tempero industrializado, refrigerante, suco tetra pack, bolacha recheada, e junto deles, em recipientes transparentes foram apontadas quantidades de sal e açúcar de cada produto alimentício de acordo com a porção e dados fornecidos nos rótulos. Com isso foi explicado como os ingredientes são apresentados em um rótulo de alimento, bem como, e as demais informações lá contidas, a fim de aconselhar sobre a importância da leitura e interpretação de rótulos, e a partir disso realizar melhores escolhas alimentares.

O terceiro encontro se deu pela oficina de fibras, ressaltando suas fontes e funções, tais como, melhora da função intestinal, índice glicêmico e colesterol. Foi realizada uma dinâmica para demonstrar a diferença entre as fibras solúveis e insolúveis, para isso foi levado granola e chia em copos diferentes com água. A granola representava as fibras insolúveis, que ao entrarem em contato com a água não modificam a consistência da mesma, porém, ao ficarem no intestino aumentam sua motilidade. Já as fibras solúveis, representadas pela chia, são aquelas que em contato com água formam gel, e assim aumentam o bolo fecal. Foi ressaltada a importância de ingestão hídrica, para que as fibras possam atuar adequadamente.

No quarto encontro, realizado na cozinha do centro de saúde comunitário, foi elaborada uma geleia de maracujá, e durante o preparo, destacou-se as vantagens do preparo de uma geleia de frutas caseira, como identificar o ponto de cozimento, além disso, foi entregue a cada participante um livreto com receitas saudáveis.

No quinto encontro foram levantadas as diferenças entre óleos e gorduras assim como vantagens, e desvantagens de cada um, e como utilizá-los da melhor forma, ressaltando as quantidades adequadas de consumo e perigos que o excesso de seu consumo pode trazer a saúde. Foi realizada uma dinâmica, com dois copos com gelatina em consistência líquida (representando o sangue) e dois canudos, sendo 1 livre e outro entupido com massa de pão (representando as veias e artérias). Duas participantes foram convidadas a tentar sugar a gelatina com o canudo para perceberem o esforço que o corpo faz quando se tem uma veia ou artéria entupida (representada na dinâmica pelo canudo entupido). Para finalizar foi realizado um debate para esclarecimento de dúvidas sobre o assunto relatado na dinâmica.

O sexto e último encontro se deu pela segunda avaliação antropométrica individual, observando as mudanças no peso e circunferência da cintura e, em

seguida, foi feita uma abordagem quanto à participação e conhecimento de cada uma, assim como contagem das estrelas da corrida da saúde (figura 1).



Figura 1: Painel com a pontuação dos participantes da ação de educação alimentar e nutricional

Ao final da intervenção, a primeira colocada teve redução de 8 cm de cintura e a segunda colocada redução 6 cm e as demais reduziram em média 3,5 cm. Já ao observar a redução de peso a primeira colocada reduziu 4 quilos e as demais tiveram redução de em média 2,5kg. Os resultados se justificam tanto pela adesão à intervenção quanto pelo início de algum tipo de atividade física por parte das participantes.

Os resultados apresentados demonstram a importância de se trabalhar o bem estar dos ACS, além de auxiliá-los na mudança de comportamentos que comprometem sua qualidade de vida, pois muitas vezes os profissionais da saúde ficam desassistidos. Espera-se também que intervenções como esta possam ser realizadas com outros ACS, buscando a promoção da saúde e a qualidade de vida desse grupo de trabalhadores. Além disso, esta experiência é fundamental para a capacitação acadêmica, onde foi possível ter a oportunidade de assimilar a teoria e a prática e vivenciar a atuação do profissional nutricionista no NASF.

Nutritional and Feeding Education with Community Health Agents from a Community Health Center in Palmas-TO: an Experience Relate

ABSTRACT

This report aims to describe the intervention of food and nutritional education for community health agents (ACS) of a community health center of Palmas-TO, from the practice of a student of the course of Nutrition, in the stage in Social Nutrition. The results show the importance of helping CHW in changing behaviors that compromise their quality of life, in addition, this experience is fundamental for academic training, providing learning in practice.

Keywords: Healthy Diet; Health Education; Community Health Workers.

Educación Alimentar y Nutricional con Agentes de Salud Comunitários de un Centro de Salud Comunitária de Palmas-TO: un Relato de Experiencia

RESUMEN

Este relato tiene el objetivo de describir la intervención de educación alimentaria y nutricional para agentes comunitarios de salud (ACS) de un centro de salud comunitario de Palmas-TO, a partir de la práctica de una estudiante del curso de Nutrición, en la etapa en Nutrición Social. Los resultados muestran la importancia de auxiliar a los ACS en el cambio de comportamientos que comprometen su calidad de vida, además, esta experiencia es fundamental para la capacitación académica, propiciando aprendizaje en la práctica.

Palabras clave: Dieta Saludable; Educación En Salud; Agentes Comunitarios De Salud.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Portal da saúde**. Disponível em:< http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_nasf.php> Acesso em 02 abr. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série E. Legislação em Saúde)

RIBEIRO, A.C;et.al.Validação de um questionário de frequência de consumo alimentar para a população adulta.**Revista de nutrição**, Campinas nº19, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v19n5/a03v19n5.pdf> Acesso em: 12 fev.2017.

SCHERER, M. D. A. et al. Rupturas e resoluções no modelo de atenção à saúde: reflexões sobre a estratégia saúde da família com base nas categorias kuhnianas. **Interface**. v.9, n.16, p.53-66, set.2004/fev.2005. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/icse/v9n16/v9n16a05>> Acesso em: 02 abr. 2017.

ⁱ Recebido em 07 de Novembro de 2017. Aceito em 09 de Dezembro de 2017.