

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

ESTÁGIO REALIZADO NAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE XAXIM

DELLA BETTA, Mariana Stela Viecelli¹; LORENZI, Raiara Forcelini²; TRENTIN, Micheli Mayara³.

¹ Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

² Professora Especialista, Docente, Centro Universitário FAI.

³ Professora Mestre, Docente do Centro Universitário FAI.

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO: O Estágio em UBS foi realizado com a intenção de levar informações as pessoas e principalmente mostrar qual é o papel do nutricionista na comunidade. As pessoas possuem um certo preconceito com o nutricionista, junto com medo, vêm que o nutricionista é aquele que vai restringir tua dieta drasticamente, porém isso não é verdade, ele está ali para te orientar e mostrar qual caminho deve-se seguir. Foi isso que fizemos no Estágio, passamos orientações, ajudamos quem realmente quer ser ajudado. Buscamos através das visitas domiciliares, por exemplo, se aproximar da realidade do paciente, entender como podemos ajudá-lo. Muitas pessoas esquecem da existência do nutricionista, e as vezes são as que mais precisam, por isso os médicos, quando necessário encaminham os pacientes para uma consulta com o nutricionista, visando melhorar a qualidade de vida daquele paciente. **OBJETIVO:** Repassar conhecimento para os pacientes, assim eles terão uma vida mais saudável, melhorando sua qualidade de vida e prevenindo doenças crônicas não transmissíveis. **METODOLOGIA:** Foi realizado várias atividades que tiveram início dia 18 de outubro de 2022 e finalizaram dia 01 de dezembro de 2022 realizadas nas Unidades Básicas de Saúde (Alvorada, Santa Terezinha, Guarani, Primavera, Chagas, Frei Bruno, Ari Lunardi) no município de Xaxim, em dois dias da semana no período da manhã e também no período da tarde. Foram realizadas as seguintes atividades:

Foi realizado a criação de um mural do outubro rosa, e também entregue um panfleto sobre os alimentos que ajudam a prevenir o câncer. O propósito dessa atividade é incentivar as mulheres a se alimentarem melhor, optando por alimentos que além de nutritivos vão ajudar de alguma forma a prevenir o câncer. Palestra com o grupo de tabagistas, abordando o tema comer saudável mesmo na abstinência, evitando assim danos conjuntos a saúde. Foi realizado a criação de um mural do novembro azul e também entregue um panfleto sobre os alimentos que

ajudam a prevenir o câncer. O propósito dessa atividade é incentivar os homens a se alimentarem melhor e terem esse cuidado especial, já que é comprovado que os homens possuem a tendência de viverem por menos tempo que as mulheres. Visita domiciliar tendo como finalidade diagnosticar os pacientes para em uma outra visita intervir e ajudar esses pacientes a seguir uma alimentação mais adequada assim melhorando sua qualidade de vida. Já em outro dia foi feito o retorno na casa desses pacientes, que após serem diagnosticados foi dado para eles instruções de uma alimentação mais saudável e dicas para eles terem qualidade de vida fazendo as escolhas certas. Conversa com as agentes de saúde sobre o sal escondido nos alimentos industrializados. Buscando melhorar a escolha delas pelos alimentos mais in natura, prevenindo assim doenças silenciosas como é o caso da hipertensão. Conversa com os pacientes em espera sobre como montar um prato saudável, tendo como objetivo ensinar de uma forma geral que quantidade nem sempre significa qualidade, então mostrar de que forma deve ser feito as escolhas dos alimentos para fazer as refeições. Entrega de panfletos para os pacientes sobre como higienizar adequadamente as mãos, pois vamos ter contato com o alimento e para não ter contaminação cruzada deve ser higienizada as mãos e os alimentos. Entrega de panfletos para os pacientes sobre alimentos e hábitos que vão melhorar a qualidade de vida de quem tem hipertensão. Foi realizado uma palestra com um grupo de diabéticos sobre o açúcar que não enxergamos nos alimentos e seus diversos tipos, o objetivo era conscientizar as pessoas a fazerem escolhas mais in natura possível, e terem uma atenção especial com a lista de ingredientes dos alimentos industrializados. Conversa com os agentes de saúde sobre reaproveitamento dos alimentos, ajudando a entenderem que as vitaminas e minerais em alguns alimentos se encontram em maior quantidade na casca, folhas e caules, por isso dá importância de aproveitar essas partes para fazerem receitas. Entrega de panfleto para os pacientes sobre a importância de ingerir água, principalmente para ajudar nos tecidos, e ao funcionamento dos órgãos, tendo como objetivo melhorar o consumo de água das pessoas. Conversa com os agentes de saúde sobre manter uma alimentação mais saudável para manter energia suficiente para suas atividades, repassar que fazendo as escolhas certas eles conseguem ter energia de forma saudável, por mais tempo.

DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO: Trabalhar com todos os públicos exige um pouco mais de paciência e um amplo conhecimento, como sabemos somos seres únicos, cada um com suas preferências alimentares, seus hobbies, todos com um metabolismo diferente do outro, para isso a nutricionista deve saber captar o que cada um relata para assim achar as melhores opções para aquele paciente. É um trabalho em equipe, assim como o paciente espera a ajuda da nutricionista, ela espera que ele siga o que é recomendado, que ele

se cuide, para juntos alcançar os objetivos do paciente e assim melhorar sua vida. **CONCLUSÃO:** Podemos concluir que esse Estágio é extremamente importante, porque vemos a realidade do dia a dia de um nutricionista da UBS, podemos entender que vamos lidar com várias situações, as vezes desejáveis, as vezes indesejáveis. É trabalhado com todo o público, por isso da necessidade de ter muito conhecimento, para poder esclarecer as dúvidas dos pacientes e para repassar conhecimento, fazê-los entenderem que vale a pena fazer escolhas saudáveis e se abster de alguns hábitos que prejudicam sua saúde.

Palavras-chave: Vida saudável, Qualidade de vida, Paciente.

REFERÊNCIAS

A atuação do nutricionista na saúde pública; Portal Educação;

<https://blog.portaleducacao.com.br/a-atuacao-do-nutricionista-na-saude-publica/>

Secretaria de Saúde do Distrito Federal; Doenças Crônicas Não Transmissíveis;

[https://www.saude.df.gov.br/doencas-cronicas-nao-](https://www.saude.df.gov.br/doencas-cronicas-nao-transmissiveis#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20tra)

[transmiss%C3%ADveis,no%20Brasil%20e%20no%20mundo.](https://www.saude.df.gov.br/doencas-cronicas-nao-transmissiveis#:~:text=As%20doen%C3%A7as%20cr%C3%B4nicas%20n%C3%A3o%20tra)

ANAIS DO CBMFC; A importância das visitas domiciliares na promoção da saúde: relato de experiência

<https://www.cmfc.org.br/brasileiro/article/view/176>

Visita domiciliar: desmistificando esse instrumento interventivo; GESUAS;

<https://blog.gesuas.com.br/visita-domiciliar/>

FIBRAS E DIABETES; Sociedade Brasileira de Diabetes;

[https://diabetes.org.br/fibras-e-](https://diabetes.org.br/fibras-e-diabetes/#:~:text=As%20fibras%20sol%C3%BAveis%20s%C3%A3o%20fundamentais,o%20controle%20do%20peso%20corporal.)

[diabetes/#:~:text=As%20fibras%20sol%C3%BAveis%20s%C3%A3o%20fundamentais,o%20controle%20do%20peso%20corporal.](https://diabetes.org.br/fibras-e-diabetes/#:~:text=As%20fibras%20sol%C3%BAveis%20s%C3%A3o%20fundamentais,o%20controle%20do%20peso%20corporal.)

Diabetes; Biblioteca Virtual em Saúde; Ministério da Saúde;

<https://bvsmms.saude.gov.br/diabetes/>

7 alimentos que ajudam a parar de fumar; AMUCC; <https://www.amucc.org.br/7-alimentos-que-ajudam-a-parar-de-fumar/>

Doenças e agravos não transmissíveis; Paraná, Governo do Estado;

<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Doencas-e-agravos-nao-transmissiveis>

Doenças Crônicas Não Transmissíveis; Secretaria de Saúde do Distrito Federal;

<https://www.saude.df.gov.br/doencas-cronicas-nao-transmissiveis>