

II JORNADA INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE
RELATO DO ESTAGIÁRIO FRENTE A UM TREINAMENTO DE AGENTES
COMUNITÁRIOS DE SAÚDE: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

KORBES, Stefany Fank¹; LUCION, Rúbian²; DAL BOSCO, Marciele Jacinta³;
TRENTIN, Micheli Mayara⁴.

¹ Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI.

² Professora Especialista, Docente, Centro Universitário FAI.

³ Professora Especialista, Docente do Centro Universitário FAI.

⁴ Professora Mestre, Docente do Centro Universitário FAI.

E-mail para correspondência: stefanyk_@outlook.com

RESUMO EXPANDIDO

INTRODUÇÃO: O setor de saúde tem importante papel na promoção da alimentação adequada e saudável, compromisso expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde. A promoção da alimentação adequada e saudável no Sistema Único de Saúde (SUS) deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio e proteção da saúde e deve combinar iniciativas focadas em políticas públicas saudáveis, na criação de ambientes saudáveis, no desenvolvimento de habilidades pessoais e na reorientação dos serviços de saúde na perspectiva da promoção da saúde (BRASÍLIA, 2014). A educação popular em saúde é constituída por um conjunto de práticas e saberes populares e tradicionais que se apresentam como um caminho capaz de contribuir com metodologias, tecnologias e saberes para a constituição de novos sentidos e práticas no âmbito do SUS (ROCKETT; CORRÊA, 2017). Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas (BRASÍLIA, 2014). O alimento tem funções que superam o fornecimento de nutrientes e as funções fisiológicas, uma vez que agrega significados culturais, comportamentais e afetivos que não podem ser desprezados (ROCKETT; CORRÊA, 2017). O Agente Comunitário de Saúde tem papel importante no acolhimento, pois é um membro da equipe que faz parte da comunidade, o que ajuda a criar confiança e vínculo, facilitando o contato direto com a equipe (SOUZA, 2017). **OBJETIVO:** Realizar uma palestra afim de treinar os agentes comunitários de saúde para que tenham conhecimento básico sobre alimentação saudável, de tal forma

que sua qualidade de vida melhore e que possam utilizar os conhecimentos adquiridos para auxiliar as famílias, as quais visitam mensalmente, na melhora da alimentação no dia a dia e também na qualidade de vida. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência de natureza descritiva, a respeito de uma atividade desenvolvida durante estágio supervisionado obrigatório em saúde pública do curso de Nutrição, no dia 01 de dezembro de 2022, às 14h. A palestra sobre alimentação saudável, com apoio de apresentação em PowerPoint para todos os agentes comunitários de saúde ocorreu na sala de reuniões da Unidade Básica de Saúde e para a apresentação utilizou-se um projetor e um computador. A palestra, que visa treinar os agentes comunitários de saúde para que possam melhorar a própria qualidade de vida e também auxiliar as famílias que visitam no decorrer do mês, foi realizada priorizando os conceitos de alimentação saudável expostos no Guia Alimentar da População Brasileira, explicando o que é o guia e com qual objetivo o mesmo foi criado, considerando que atualmente as principais doenças que acometem a população brasileira são doenças crônicas e não mais, as agudas. Ainda, dando ênfase na importância do setor da saúde na promoção da alimentação saudável e adequada. Durante a palestra foi possível trazer informações sobre a alimentação ser muito mais do que a ingestão de nutrientes e que os alimentos interagem entre si, desta forma, o cuidado com o que é consumido no dia a dia é de suma importância para que haja um equilíbrio de micronutrientes e uma absorção positiva dos mesmos, levando em consideração as classificações de alimentos e como compor o prato para que o mesmo seja considerado saudável. **DISCUSSÃO OU ANÁLISE DOS DADOS DE CAMPO:** Realizar palestras e treinamentos voltados para a alimentação é de suma importância, uma vez que é um assunto que sempre está em alta, ainda mais no verão, portanto, disseminar informações positivas e de qualidade é um dever dos profissionais da área da nutrição. Agentes comunitários de saúde trabalham diretamente com a população, desta forma, realizar treinamentos e deixá-los preparados para sanar dúvidas e suprir certas necessidades básicas da população. Como este treinamento foi realizado em formato de palestra, com apresentação em PowerPoint, foi possível repassar informações de forma que não se tornasse cansativo, com o auxílio de imagens dos alimentos, houve a explicação das classificações alimentares, enfatizando sempre, que os alimentos do grupo in natura e minimamente processados devem ser a base de uma alimentação saudável, uma vez que, estes alimentos não passam por processos de industrialização, somente de limpeza, secagem ou descascamento e em seguida embalados para o consumo da população. Priorizar a alimentação saudável vai muito além de consumir alimentos, mas

passa a ser uma forma de melhorar a qualidade de vida, realizando refeições completas e que podem até melhorar a produção do hormônio do bem-estar, a serotonina, levando em consideração que realizar refeições completas e saborosas, podem aumentar a disposição, melhorar o humor e reduzir a fadiga. Disseminar informações positivas e de qualidade por meio de outros profissionais é uma prática que deve ser utilizada, principalmente quando os profissionais não conseguem chegar ao público alvo final, desta forma, as informações serão repassadas a todos e não somente a um pequeno grupo. Vale ressaltar que, dentro da Unidade Básica de Saúde, nem sempre é possível realizar reuniões e treinamentos, portanto, quando as oportunidades de repassar informações de qualidade surgem, elas devem ser aproveitadas de forma que possam não só auxiliar os profissionais que atuam na UBS, mas também para toda a população da cidade. **CONCLUSÃO:** Profissionais saudáveis, com uma boa qualidade de vida e treinados tendem a auxiliar de uma forma melhor a população, uma vez que, por saber como proceder fica muito mais fácil auxiliar quem procura ajuda. Manter uma alimentação saudável, adequada e balanceada é de suma importância para uma boa qualidade de vida, manter o consumo de frutas, verduras e legumes, um consumo adequado de fibras e uma ingestão hídrica correta faz com que o organismo funcione melhor e desta forma, o dia a dia seja muito mais produtivo. Em virtude de haver somente uma nutricionista na UBS, dificulta muito o atendimento para toda a população, desta forma, com os agentes comunitários de saúde treinados, dúvidas básicas sobre alimentação podem ser sanadas por eles durante as visitas às famílias. A atividade desenvolvida teve resultados positivos, uma vez que os agentes comunitários de saúde deixaram seus relatos após a palestra. A ação vale ser realizada ao menos uma vez no ano, buscando repassar informações de qualidade e que possam ser repassadas para a população da cidade.

Palavras-chave: Agentes comunitários de saúde. Unidade Básica de Saúde. Alimentação Saudável.

REFERÊNCIAS

ROCKETT, F.; CORRÊA, R. S. **Educação nutricional**. Sagah. Porto Alegre, 2017

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira, 2ª edição**. Ministério da saúde. Brasília, 2014.

SOUZA, L. **Nutrição e atenção à saúde**. Sagah. Porto Alegre, 2017.