

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM SALA DE ESPERA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Valéria Baccarin Ianiski², Vanessa Schmidt³, Maristela Borin Busnello⁴.

¹ Trabalho resultante de estágio curricular em Saúde Coletiva II

² Aluna de Graduação do curso de Nutrição da Unijuí

³ Aluna de Graduação do Curso de Nutrição da Unijuí

⁴ Professora Doutora em Educação e responsável pela disciplina Estágio de Saúde Coletiva II

RESUMO: A atividade de promoção a saúde e prevenção de agravos em sala de espera é um dos pilares da Política Nacional de Atenção Básica. O trabalho que segue se trata de um relato de experiência que tem por objetivo narrar atividades realizadas com sala de espera em uma Estratégia de Saúde da Família do município de Ijuí, buscando a prevenção e promoção da saúde para os pacientes que frequentam o local, garantindo a estas pessoas acesso rápido, fácil e seguro a informação sobre cuidados em saúde. Foram realizadas três atividades educativas com estes indivíduos, com base nos problemas de saúde mais presentes no serviço.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional; pacientes ambulatoriais; acolhimento.

INTRODUÇÃO

A educação em saúde é um dos pilares da promoção e prevenção de agravos a saúde que preconiza a Política Nacional de Atenção Básica. Esta é caracterizada por um conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrangem a promoção e a proteção da saúde, a prevenção a agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação e manutenção da saúde (BRASIL, 2007).

O processo de educação é uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, visando atuar sobre o conhecimento das pessoas, para que elas desenvolvam a capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente, criando condições para sua própria existência (PONTE et al, 2006).

As atividades em sala de espera permitem uma aproximação e interação do profissional com a clientela, proporcionando um trabalho de educação nos níveis de promoção de saúde e prevenção de agravos, sendo que muitas dúvidas da população são esclarecidas neste contato (TEIXEIRA; VELOSO, 2006). Esta interação na sala de espera, também acaba promovendo uma menor busca por consultas por motivos específicos, devido a algumas questões mais corriqueiras apresentarem caráter mais simples e serem elucidadas nestas atividades.

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

A educação nutricional pode ser abordada de inúmeras maneiras diferentes para facilitar o entendimento e a compreensão do espectador. Acabar com a monotonia da sala de espera é um desafio que está sendo superado, visto que, inúmeros pacientes permanecem por longos períodos sentados no aguardo de acolhimento e atendimento nos serviços. Com a finalidade de otimizar o tempo dos indivíduos que buscam o serviço e esclarecer dúvidas frequentes sobre promoção em saúde e prevenção das doenças, as atividades de sala de espera vem ganhando espaço, aproximando o contato entre os profissionais da saúde e o público. Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de desenvolver atividades com a sala de espera.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência, onde será elucidada a experiência de duas estagiárias com atividades realizadas em sala de espera de uma Estratégia de Saúde da Família situada em um município do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Foram considerados os aspectos éticos que regem uma pesquisa com seres humanos de acordo com a Resolução nº466 de 12 de dezembro de 2012 da CNS.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas abordados com a sala de espera desta unidade de atendimento foram sugeridos pelos profissionais do local por serem assuntos que contemplam a maior parte da demanda do serviço. Na tentativa de elucidar as questões solicitadas começamos as atividades com o tema “Desenvolvimento da aterosclerose” devido a esta ser a base das doenças cardiovasculares, que acometem grande parte da população atualmente. A dietoterapia está intimamente ligada a prevenção da aterosclerose, pois os níveis séricos de colesterol e TG se elevam em função do consumo alimentar aumentado de colesterol, de carboidratos, de ácidos graxos saturados, trans e de excessiva quantidade de calorias (SBC, 2013). Foi abordado a formação da placa aterosclerótica na luz das artérias, alimentos que propiciam o desenvolvimento da doença e quais as condutas que podem ser adotadas para que esse processo não ocorra, ou seja, retardado. Para a execução da atividade foram utilizados cartazes educativos e moldes ilustrativos das artérias e de um coração.

Na atividade “O consumo de sal na alimentação” foi utilizado álbum seriado onde foi abordado a recomendação diária para indivíduos saudáveis, de 5g ao dia, a quantidade de sal presente em alguns alimentos industrializados (relatados com frequência nas anamneses alimentares), e alternativas de substituir o sal na alimentação, como por exemplo, o uso de ervas aromáticas. Esta atividade foi proposta pois segundo os profissionais do local, grande parte da população atendida possui diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica que dentre outros fatores é associada a ingestão excessiva de sódio (SBC, 2010).

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

Na atividade “Consumo de açúcar”, foram utilizadas embalagens de alimentos industrializados ricos em açúcar, com quantificação em gramas de açúcar de cada alimento escolhido. Também foram abordados os agravos que podem acometer o paciente pelo consumo excessivo na alimentação, como o diabetes mellitus que é um problema de saúde pública prevalente, oneroso do ponto de vista social e econômico (BRASIL, 2009). Foi exaltado aos pacientes a recomendação diária de acordo com a pirâmide alimentar brasileira (PHILIPPI et al, 1999), que estipula o consumo de doces e açúcares em 1 porção/dia com base em uma ingestão de 2000 Kcal.

A sala de espera não é um espaço voltado para os profissionais de saúde, como o consultório e a enfermaria, mas um espaço público. Ela é o local em que os profissionais da área da saúde têm a oportunidade de desenvolver atividades que extrapolam o cuidado direto, como a educação em saúde, auxiliando na prevenção de doenças e na promoção da saúde (SANTOS et al, 2012). É nestes locais de concentração de público onde pode haver confrontos entre os saberes técnico científicos e os saberes populares. Essa pluralidade faz parte da rotina de todos os indivíduos, uma vez que somos constituídos por miscigenação vasta, onde saberes populares são passados de pais para filhos, com a intenção de se fazer um paralelo entre estes dois extremos (SANTOS et al, 2012; PIMENTEL; BRABOSA; CHAGAS, 2011; RODRIGUES et al, 2009).

O acesso à informação é fácil nos dias de hoje, entretanto, devemos atentar quanto ao tipo de informação que o público tem acesso. Na sociedade da informação encontra-se uma quantidade inumerável de informações, todavia, deve-se incentivar o senso crítico e a curiosidade das pessoas para que estas informações que nos são “lançadas” diariamente sejam elucidadas, sobretudo porque sabemos que nem todas as informações são corretas e claras, induzindo o espectador ao erro. Segundo SILVA et al (2013), a promoção de saúde acontece a partir da oportunidade que os sujeitos têm de ouvir a si mesmos e aos outros, e de reformular, recriar seus modos de pensar e de estar inseridos no espaço. É importante considerar que a sala de espera costumeiramente é o lugar mais movimentado e barulhento de uma Unidade Básica de Saúde, sendo assim, qualquer atividade feita nesse local corre o risco de se perder pelas entradas e saídas de pessoas no espaço e também por ser onde os profissionais chamam em voz alta os usuários da rede para o atendimento (SILVA et al, 2013). Acolher o paciente de maneira completa, estabelecendo vínculo com o mesmo e sua família auxilia na efetividade das questões trabalhadas com os usuários, e corrobora para que a Unidade Básica de Saúde seja o serviço primeiramente recorrido em situação de necessidade de atendimento (SCHIMITH et al, 2011).

O potencial benefício dos alimentos tem ganhado grande destaque na mídia, sobretudo nas questões de emagrecimento e retardo do envelhecimento humano. Porém, é necessário cautela, pois o consumo abusivo de qualquer alimento ou substrato deste pode ter efeitos contrários no organismo. Podemos dizer que, ao mesmo tempo em que temos muitas informações, não temos nenhuma, pois muitas são de origem duvidosa.

Em atividades de sala de espera vale ressaltar que o profissional nutricionista contribui com conhecimentos fundamentais, pois sendo o profissional capacitado para abordar a temática da alimentação pode desenvolver e exemplificar com mais propriedade estas questões. Outro ponto

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

que chama a atenção, é que há maior participação e aproveitamento das informações pelos usuários quando o assunto está relacionado à alimentação e a melhores condições de saúde, isto refere-se diretamente aos assuntos trabalhados, pois a nutrição e hábitos alimentares saudáveis são assuntos de interesse dos usuários, sendo que a população em geral tem concepções equivocadas sobre vários assuntos (PAIXÃO; CASTRO, 2006).

Contudo, considera-se que a sala de espera seja local de promoção da saúde e prevenção das doenças, onde podemos detectar problemas, dúvidas e questionamentos dos mesmos, além da constituição de vínculo e interação com a população atendida pelo local (ROSA et al, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho com sala de espera abre um leque de oportunidades para se trabalhar inúmeras questões cotidianas dos usuários que muitas vezes necessitam apenas de esclarecimento, desafogando os agendamentos das unidades. É muito gratificante para nós profissionais ver o envolvimento dos usuários nas temáticas, visto que, esta possibilita ao profissional multiplicar e transmitir conhecimento para os usuários, fazendo promoção e prevenção da saúde, a fim de proporcionar melhora da qualidade de vida e humanizar o ambiente da ESF.

REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília, 2007. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/pactos/pactos_vol4.pdf Acesso em: 4 de maio de 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em saúde. Secretaria de gestão estratégica e participativa. Vigitel Brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 150 p., 2009

PAIXÃO, N. R. D.; CASTRO, A. R. M. Grupo sala de espera: trabalho multiprofissional em unidade básica de saúde. Boletim da saúde, Porto Alegre, v.20 n.2, 2006.

PHILIPPI,S. T.; LATTERZA, A. R.; CRUZ, A. T. R.; RIBEIRO, L. C. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 1999;12(1):65-80.

PIMENTEL, Adriana de Freitas; BARBOSA, Ruth Machado; CHAGAS, Marly. A musicoterapia na sala de espera de uma unidade básica de saúde: assistência, autonomia e protagonismo. Interface (Botucatu), Botucatu , v. 15, n. 38, Sept. 2011. Available from

Modalidade do trabalho: Relato de experiência
Evento: XXII Seminário de Iniciação Científica

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141432832011000300010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 maio 2014.

PONTE, C. M. M.; FERNANDES, V. O.; GURGEL, M. H. da C.; et al. PROJETO SALA DE ESPERA: UMA PROPOSTA PARA A EDUCAÇÃO EM DIABETES. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 19, núm. 4, 2006, pp. 197-202. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/408/40819402.pdf>>. Acesso em 16 de maio de 2014.

RODRIGUES, A. D.; DALLANORA, C. R.; ROSA, J.; GERMANI, A. R. M. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. Vivências. 2009; 5(7): 101-6.

ROSA, J. et al. A sala de espera no agir em saúde: espaço de educação e promoção à saúde. PERSPECTIVA, Erechim. v.35, n.129, p. 121-130, março/2011.

SANTOS, D. S.; ANDRADE, A. L. A.; LIMA, B. S. S.; et al. Sala de Espera para Gestantes: uma Estratégia de Educação em Saúde. REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA. 36 (1 Supl. 2) : 62 – 67 ; 2012.

SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. ArqBrasCardiol, 95(1 supl.1): 1-51, 2010.

SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. Arq Bras Cardiol. 101(4Supl.1): 1-22, 2013.

SCHIMITH, Maria Denise et al. Relações entre profissionais de saúde e usuários durante as práticas em saúde. Trab. educ. saúde (Online), Rio de Janeiro, v.9, n.3, Nov. 2011. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-77462011000300008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 Maio 2014.

SILVA, Gabriel Gonçalves Serafim et al. Um momento dedicado à espera e à promoção da saúde. Psicol. cienc. prof., Brasília, v.33, n.4, 2013. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932013000400017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 17 Maio 2014.

TEIXEIRA, E.R; VELOSO, E.C. O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, v.15 n.2 p.320-5, Abr-Jun 2006.