



RELATO DE EXPERIÊNCIA: REFLEXÕES SOBRE UMA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

SAHRA BRENA DE OLIVEIRA LIBANIO

RESUMO

Trata-se de um relato de experiência de práticas realizadas pela equipe de nutrição de uma Unidade Básica de Saúde (UBS). Ações foram desenvolvidas na UBS de Mirassol, bairro de Natal-RN, por uma estagiária graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, juntamente com a equipe de nutrição do posto de saúde. Sabendo que a alimentação encontra-se hoje, totalmente ligada ao processo de saúde/doença, observamos que o profissional nutricionista como educador exerce bastante influência para orientar a população quanto a prática de uma alimentação saudável. Este Trabalho tem como objetivo expor algumas ações desenvolvidas em uma UBS pela equipe de nutrição. Assim como ressaltar a importância desse profissional nas unidades básicas. Dentre as ações desenvolvidas podemos citar: atendimento nutricional, orientação nutricional, participação dos programas de suplementação de vitamina A, sulfato ferroso e ácido fólico. E desenvolve ações junto aos grupos presentes na unidade. Uma das intervenções realizadas foi o saúde da escola, onde foi realizada uma atividade na qual foi feita avaliação nutricional dos alunos interessados, foi passado também um vídeo curto sobre o diabetes, com uma linguagem dinâmica, com desenhos, de modo a facilitar o entendimento dos alunos, logo depois foi posta uma mesa com alimentos bastantes consumidos pelos escolares, como biscoito recheado, achocolatado, farinha láctea, mucilon, pipoca, macarrão instantâneo, entre outros, e mostrado a quantidade de açúcar, óleo e sal, presentes nesses alimentos de forma individual. Todas as atividades desenvolvidas foram muito gratificantes e tiveram um ótimo retorno, tanto para o aprendizado individual, como para o aprendizado coletivo, onde foi possível ensinar e aprender, e essa troca de saberes é de suma importância



para qualquer profissional. Vale ressaltar que a educação em saúde não se restringe apenas aos setores ligados diretamente com saúde, a educação em saúde pode ser realizada dentro da família, na escola, no trabalho ou em qualquer espaço comunitário. Diante do exposto é possível verificar como é importante e rica a presença do nutricionista nas UBS. Por tanto esse campo de estágio em particular estimula que os novos profissionais aprendam a lidar com as diferenças, dificuldades, e peculiaridades das pessoas, pois durante a graduação não é possível vivenciar de fato a realidade que a maioria irá encontrar.

PALAVRAS-CHAVES: Nutrição, Orientação Nutricional, Saúde Básica.

ABSTRACT

This is an experience report of practices carried out by the team of nutrition of a Basic Health Unit (BHU). Shares in BHU were developed Mirassol neighborhood of Natal-RN, a graduate trainee in nutrition from the Federal University of Rio Grande do Norte, along with the nutrition team at the health post. Knowing that food is today, totally related to health / disease process, we observed that the registered dietitian as an educator exerts enough influence to educating the public about the practice of healthy eating. This work aims to expose some actions taken by BHU in a nutrition team. As well as highlighting the importance of this professional in basic units. Among the actions taken include: nutritional, nutritional counseling, participation programs of vitamin A, folic acid and ferrous sulphate. And develops actions involving groups present in the unit. One of the interventions was conducted health school, where an activity in which students interested nutritional assessment was made, has also spent a short video about diabetes, with a dynamic language, with drawings, was carried out to facilitate the understanding of students soon after was put a table with plenty of food consumed by the students, as sandwich cookies, chocolate milk, milk flour, porridge, you popcorn, instant noodles, among others, and shown the amount of sugar, oil and salt, present in these foods in order



individual. All activities were very rewarding and had a great return for both individual learning and for collective learning, where it was possible to teach and learn, and this exchange of knowledge is extremely important for any professional. It is noteworthy that health education is not restricted to sectors directly connected with health, health education can be carried out within the family, at school, at work or in any Community. Given the above it can be seen as important and rich is the presence of a nutritionist at BHU. Therefore this particular stage field that encourages young professionals learn to deal with differences, difficulties and peculiarities of the people, because during graduation can not really experience the reality that most will find.

KEYWORDS : Nutrition, Nutritional Guidance, Basic Health.

INTRODUÇÃO

O cotidiano de trabalho de uma Unidade Básica de Saúde – (UBS) retrata um processo integrado de equipe multidisciplinar onde pessoas de diferentes opiniões e saberes dividem um pensamento comum de mudança na construção de cidadania e saúde comunitária. O contexto desta construção vai além da atenção as condições de saúde, busca-se estar atentos a todas as condições envolvidas no processo saúde-doença¹.

Sendo de suma importância considerar que a saúde não se restringe à ausência de doenças sendo necessário levar em consideração aspectos biopsicossociais².

Para tanto é necessário que todos que formam a equipe estejam dispostos a desenvolverem um trabalho de qualidade, que não apresenta resultado imediato, mas que promove saúde, e muda a vida de muita gente. Vale ressaltar que normalmente o público atendido é composto por pessoas com pouca renda, carente de informação, e muitas vezes discriminados por suas condições sociais.



Dessa forma é possível constatar que a educação em saúde abrange saberes e práticas voltados para prevenção de doenças e promoção da saúde, com base em conhecimento científico, intermediado pelo profissional de saúde, e em conhecimento popular, promovendo autonomia dos sujeitos envolvidos, o que os torna sujeitos ativos e transformadores de sua própria vida e/ou do seu meio social³.

Sabendo que a alimentação encontra-se hoje, totalmente ligada ao processo de saúde/doença de muitas patologias bastante disseminadas na população, observamos que o profissional nutricionista como educador exerce bastante influencia para orientar a população quanto a prática de uma alimentação saudável como forma de garantir a prevenção e promoção a saúde.

Este Trabalho tem como objetivo relatar algumas ações desenvolvidas em uma UBS, pela equipe de nutrição. A fim de estimular ações à serem desenvolvidas por outros profissionais, assim como ressaltar a importância desse profissional nas unidades básicas.

Caracterização do Local

Ações foram desenvolvidas na UBS de Mirassol, bairro de Natal-RN, por uma estagiária graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, juntamente com a equipe de nutrição do posto de saúde.

AÇÕES DESENVOLVIDAS

A equipe de nutrição da USB-Mirassol desenvolve várias ações, dentre elas podemos citar o atendimento nutricional, onde é realizada avaliação nutricional e fornecidas orientações sobre alimentação saudável, de acordo com a peculiaridade apresentada por cada paciente de forma individual, adaptando a proposta a cada patologia, além de fornecer cardápios para os casos que necessite de um acompanhamento mais especializado.



A equipe ainda participa dos programas de suplementação de vitamina A, sulfato ferroso e ácido fólico para crianças e gestantes, onde sempre que possível é oferecido o atendimento nutricional para as gestantes. Tendo em vista que a grande maioria delas muitas vezes não procura a equipe de nutrição para fazer o acompanhamento, exceto haja algum problema relacionado a alimentação.

Outra característica da UBS-Mirassol é a presença de grupos como, por exemplo, grupo de gestantes, fumantes, idosos, os quais se reúnem mensalmente, e em cada reunião realizada uma temática diferente é abordada, ficando o desenvolvimento de tal ação sobre a responsabilidade de cada área de saúde a qual o posto dispõe, ou seja, um mês a equipe de enfermagem é responsável, no outro a equipe de psicologia, no outro a equipe de nutrição e assim sucessivamente.

Vale ressaltar ainda que a equipe como um todo, sempre busca participar de alguma forma, das campanhas desenvolvidas pelo Ministério da Saúde, que promovem saúde através da prevenção, diagnóstico e tratamento. Entre todas as ações realizadas durante o período do estágio, iremos relatar duas delas de maneira mais detalhada, são elas, a participação no programa saúde da escola, e reunião do grupo dos idosos.

Saúde na Escola

O Programa Saúde na Escola (PSE) foi lançado em 2008, resultado da parceria entre Ministérios da Saúde e Educação objetivando reforçar a prevenção e promoção à saúde dos alunos brasileiros e construir uma cultura de paz nas escolas⁴.

Desde a infância, muitos indivíduos não são educados corretamente sobre a importância de consumir alimentos saudáveis, trocando na hora do lanche escolar a alimentação saudável por frituras, gorduras, refrigerantes e açúcares, tornando-se adolescentes e adultos com hábitos alimentares



inadequados e que costumam fazer refeições rápidas, contribuindo significativamente para o aparecimento de doenças crônicas. Por isso, proporcionar mudanças desses hábitos torna-se um grande desafio.

Diante disso, foi realizada uma atividade na qual foi feita avaliação nutricional dos alunos interessados, foi passado também um vídeo curto sobre o diabetes, com uma linguagem dinâmica, com desenhos, de modo a facilitar o entendimento dos alunos, logo depois foi posta uma mesa com alimentos bastantes consumidos pelos escolares, como biscoito recheado, achocolatado, farinha láctea, mucilon, pipoca, macarrão instantâneo, entre outros, e mostrado a quantidade de açúcar, óleo e sal, presentes nesses alimentos de forma individual, e após a turma foi dividida em dois lados, A e B, onde foi realizado um jogo sobre mitos e verdades, a fim de realizar avaliação da atividade.

De modo geral foi muito gratificante trabalhar com esse tema, os alunos interagiram bastante, e no final com o jogo de mito ou verdade foi possível identificar que os mesmos tinham de fato entendido o tema que foi proposto.

Vale ressaltar ainda que a educação em saúde não se restringe apenas aos setores ligados diretamente com saúde, a educação em saúde pode ser realizada dentro da família, na escola, no trabalho ou em qualquer espaço comunitário.

Grupo dos Idosos

Como foi falado anteriormente, nas reuniões mensais que ocorrem as diferentes equipes que fazem parte da UBS são responsáveis pela direção das mesmas, dessa forma, na reunião cuja equipe de nutrição foi responsável, foi proposta a fabricação de um biscoito de chocolate *light*, tendo em vista que estamos no final do ano, e que tal preparação poderá estar presente na ceia natalina.

A massa do biscoito foi feita na reunião com a ajuda de uma voluntária, a fim de aproximar os mesmos da preparação, para que eles pudessem de fato



ver na prática, que em casa seriam capazes de fazer a receita também. Não foi possível assar os biscoitos na hora, por falta de um forno no local, mas, foi distribuído porções com os biscoitos já feitos, para que eles pudessem provar a receita. Ainda foi distribuído um caderno de receitas saudáveis e diferenciadas.

Todas as atividades desenvolvidas foram muito gratificantes e tiveram um ótimo retorno, tanto para o aprendizado individual, como para o aprendizado coletivo, onde foi possível ensinar e aprender, e essa troca de saberes é de suma importância para qualquer profissional.

CONCLUSÃO

Diante do exposto é possível verificar como é importante e rica a presença do nutricionista nas UBS, observando a quantidade de atividades que são realizadas pelos mesmos, assim como seu importante papel como educador.

Tendo em vista que a população passa hoje por grandes mudanças, onde cada vez mais, é comum a presença de Doenças Crônicas Não Transmissíveis na população, e que a grande maioria dessas doenças encontram-se inteiramente ligadas com a alimentação, tanto para prevenção, como para o tratamento.

Por tanto esse campo de estágio em particular estimula que os novos profissionais aprendam a lidar com as diferenças, dificuldades, e peculiaridades das pessoas, pois durante a graduação não é possível vivenciar de fato a realidade que a maioria irá encontrar. O Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva mostra que o profissional nutricionista deve conseguir propor uma alimentação saudável para qualquer pessoa independente da sua classe social. Algo que muitas vezes é ignorado durante a graduação, onde geralmente a preocupação está em conseguir propor um cardápio perfeito, com todos os macronutrientes e micronutrientes adequados, embora muitas vezes na prática essa não seja uma realidade.



REFERÊNCIAS

1. Relato De Experiência Atividade Educativa Na Sala De Espera – Ubs Votorantim “Dr.Brocanildo O Amigo Dos Dentinhos”.Disponível em: <http://www.redehumanizaus.net/65396-relato-de-experiencia-atividade-educativa-na-sala-de-espera-ubs-votorantim-drbrocanildo-o-amigo-dos-dentinhos>.
2. Goulart, BNG; Lucchesi, MC; Chiari, BM. A Unidade Básica De Saúde Como Espaço Lúdico Para Educação E Promoção Da Saúde Infantil Relato De Experiência. Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum. 2010; 20(3): 757-761.
3. Abreu, JV; guedine, CRC; moreira, PVL; lins, TS. Educação em saúde: relato de experiência com pré-escolares. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 38, n. 1, p. 38-45, abr. 2013. Disponível em: <http://revistanutrire.org.br/files/v38n1/v38n1a04.pdf>.
4. Relato de Experiência no Programa Saúde na Escola: Ações de Educação em Saúde para a melhoria da qualidade de vida em uma escola municipal de João Pessoa-PB. Disponível em: <http://atencaobasica.org.br/comunidades/iv-mostra-eixo-tematico-15/relato-de-experiencia-no-programa-saude-na-escola-acoes-de>.