

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO ÂMBITO DA SAÚDE MENTAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Suênia Bezerra dos Santos<sup>1</sup>; Áyra Bezerra Costa Afonso de Sousa<sup>2</sup>; Bianka Nóbrega Fernandes<sup>3</sup>; Selene Cordeiro Vasconcelos<sup>4</sup>; Rachel Linka Beniz Gouveia<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Federal da Paraíba, [suenia.bezerra@yahoo.com.br](mailto:suenia.bezerra@yahoo.com.br); <sup>2</sup>Universidade Federal da Paraíba, [ayra.afonso@gmail.com](mailto:ayra.afonso@gmail.com); <sup>3</sup>Universidade Federal da Paraíba, [biankafernandes\\_pb@hotmail.com](mailto:biankafernandes_pb@hotmail.com); <sup>4</sup>Universidade Federal da Paraíba, [selumares@gmail.com](mailto:selumares@gmail.com); <sup>5</sup>Universidade Federal da Paraíba, [rachelbenizlinka@hotmail.com](mailto:rachelbenizlinka@hotmail.com)

**Resumo:** Trata-se de um relato de experiência sobre a condução de um grupo de educação em saúde, enquanto acadêmicas de enfermagem da disciplina saúde mental, realizado em um Centro de Atenção Psicossocial, João Pessoa/PB. A atividade teórico-prática, consistiu numa dinâmica sobre Práticas Alimentares Saudáveis, utilizando o recurso didático “Pizza Alimentar”. Foi realizada uma exposição dialogada sobre os principais tipos de alimentos e sua importância funcional, com enfoque no consumo consciente quanto à quantidade, qualidade e frequência das refeições, com vistas a desenvolver hábitos alimentares saudáveis para equilíbrio do peso e manutenção da saúde. Sua abordagem lúdica, inclusiva e motivadora foi capaz de minimizar reações de timidez e desconforto frente à atividade em grupo, refletida na ampla adesão e participação dos usuários na dinâmica e nos questionamentos durante as explicações. Esse trabalho proporcionou às acadêmicas refletir sobre a importância da elaboração de recursos didáticos e condução de grupos de educação em saúde com doentes mentais, considerando a coordenação sistemática de atividades, com adaptações que contemplem as demandas e necessidades dos integrantes do grupo. O conhecimento adquirido na presente experiência impulsiona as autoras a prosseguirem neste caminho e a enfrentarem novos desafios, em prol da saúde dos doentes mentais, particularmente quanto à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

**Palavras chave:** Educação em Saúde, Alimentação Saudável, Recurso Didático, Saúde Mental.

## **Introdução**

A organização do movimento de Reforma Psiquiátrica teve origem no final da década de 1970 com a organização dos Trabalhadores de Saúde Mental, que denunciaram os maus-tratos e a violência sofridos pelos doentes, a falta de recursos e as más condições de trabalho nos hospitais psiquiátricos (OLIVEIRA, 2002).

Esse movimento, de caráter autenticamente democrático e social, defende a mudança de hábitos, a mudança cultural, a luta por tecnologias e por uma nova ética na assistência ao doente mental. O movimento mudou o entendimento da doença mental, desconstruindo o estereótipo do doente mental estabelecido pela institucionalização, trazendo um novo olhar referente à psiquiatria: o de saúde mental (AMARANTE, 2003).

A Reforma Psiquiátrica brasileira propõe a substituição do modelo manicomial pela criação de uma rede de serviços substitutivos territorializados, cuja abordagem seja sustentada na Atenção Psicossocial com base comunitária. Neste sentido, esses proporcionam às pessoas com transtorno mental um novo espaço social, no qual elas podem ser tratadas com respeito em relação às suas peculiaridades, inserindo-as no meio social, promovendo sua condição de cidadãs (OLIVEIRA, 2002).

Uma das modalidades dos serviços que integram essa rede são os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) que estão sendo implantados em vários municípios do país, configurando-se como dispositivos eficazes na substituição dos internamentos psiquiátricos. Entretanto, é importante destacar que estes dispositivos são substitutivos e não complementares ao hospital psiquiátrico, e cabe-lhes realizar o acolhimento e a atenção às pessoas com transtornos mentais graves e persistentes (AMARANTE, 2003).

A Enfermagem teve papel importante na organização desse serviço. Contudo, o momento atual do trabalho de Enfermagem em saúde mental caracteriza-se pela transição de uma prática de cuidado hospitalar que visava à contenção e à correção do comportamento anormal dos "doentes mentais" para a incorporação de princípios éticos e sociais. Além de buscar, mediante a prática interdisciplinar, responder às subjetividades dos sujeitos envolvidos em cada momento e em cada contexto, superando a perspectiva disciplinar de suas ações, o que torna esse período favorável ao conhecimento e à análise do processo de trabalho nessa área (OLIVEIRA, 2003).

Para tanto, é essencial que os enfermeiros estejam preparados para essa realidade, na qual, além de acolher o usuário, devem desenvolver um trabalho com características coletivas

e em equipe interdisciplinar na busca da reabilitação psicossocial (SILVA, 2005).

As atividades práticas de Enfermagem com a comunidade, estão inseridas no contexto da disciplina Saúde Mental do curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A disciplina proporciona aos alunos a vivência em diferentes campos de atuação profissional, a saber: as bases históricas da psiquiatria no contexto mundial e regional; a semiologia psiquiátrica; os principais transtornos mentais e o processo de cuidar da pessoa em processo de adoecimento mental.

Inserções e vivências acadêmicas na realidade dos serviços constituem estratégias fundamentais para o desenvolvimento do conhecimento e formação do futuro profissional de Enfermagem, remetendo a aprendizagem para além do conhecimento do local onde são realizadas as práticas, mas, sobretudo, aos sujeitos envolvidos, à natureza e finalidade do serviço e interrelações entre serviço, ensino e comunidade para a produção da saúde em seu conceito ampliado.

O princípio da indissociabilidade das atividades de ensino, ocorre quando a produção do conhecimento é capaz de contribuir para a transformação da sociedade, possibilitando a operacionalização entre a teoria e prática (BRASIL, 2006).

Nesse contexto, esse trabalho tem por objetivo relatar a condução de um grupo de educação em saúde acerca da alimentação saudável no âmbito da saúde mental.

## **Metodologia**

O grupo de educação em saúde foi realizado com usuários do CAPS, durante as aulas teórico-práticas inerentes ao cronograma da disciplina Saúde Mental. Estabeleceu-se contato preliminar com os usuários, que solicitaram a exposição do tema “alimentação saudável” para discussão em grupo.

A atividade teórico-prática, consistiu numa dinâmica sobre Práticas Alimentares Saudáveis, utilizando o recurso didático “Pizza Alimentar”. Foi realizada uma exposição dialogada sobre os principais tipos de alimentos e sua importância funcional, com enfoque no consumo consciente quanto à quantidade, qualidade e frequência das refeições, com vistas a desenvolver hábitos alimentares saudáveis para equilíbrio do peso e manutenção da saúde. O recurso didático pedagógico “Pizza Alimentar”, constitui um produto do projeto de extensão intitulado Alimentação Saudável e Qualidade de Vida, vinculado ao Departamento de Fisiologia e Patologia/CCS/UFPB.

Dentre as etapas da atividade, realizou-se a explicação e apresentação dos recursos didáticos, constituídos por uma mesa repleta de alimentos em formato de fatias de pizza, confeccionadas em PVC rígido e adesivadas com figuras representativas dos diversos tipos alimentares mais frequentes em sua alimentação diária, variando entre alimentos saudáveis e não saudáveis seguidos da aplicação de uma dinâmica coletiva com os usuários presentes no grupo (Figura 1 e 3). Cada usuário recebeu um prato de plástico, descartável, para montar uma refeição do almoço utilizando as fatias que representavam os alimentos à sua livre escolha quanto ao tipo e quantidade de alimento (Figura 5). Uma vez finda a apresentação/utilização do recurso didático “Pizza Alimentar”, a equipe de acadêmicos realizou uma exposição dialogada de conteúdos referentes ao cotidiano alimentar como forma de prevenção de doenças, tomando como base os preceitos elencados no estudo da Pirâmide Alimentar.

A proposta metodológica dessa intervenção consistiu, inicialmente, em dialogar acerca dos principais tipos de alimentos e valores nutricionais, bem como as sugestões de consumo dentre as categorias elencadas na Pirâmide Alimentar. Foram veiculadas sugestões quanto ao volume, qualidade e frequência ideal para refeições diárias como forma de equilibrar a ingestão de nutrientes e evitar o sobrepeso, salientando a importância da manutenção de hábitos alimentares saudáveis para prevenção e/ou melhora das doenças. Encerrou-se a atividade com os esclarecimentos das dúvidas apresentadas pelos usuários.

## Resultados

O desenvolvimento deste trabalho com usuários do CAPS, proporcionou às acadêmicas refletir sobre a importância da elaboração de recursos didáticos e condução de grupos de educação em saúde com doentes mentais, considerando a coordenação sistemática de atividades, com adaptações que contemplem as demandas e necessidades dos integrantes do grupo.



**Figura 1:** Organização em formato de “self-service” das fatias de pizza do recurso didático “Pizza Alimentar”, contemplando os diversos tipos e quantidades de alimentos, saudáveis e não saudáveis.



**Figura 2:** Registro inicial da dinâmica da *Pizza Alimentar* no CAPS: *self service* das fatias de pizza representativas de alimentos saudáveis e do grupo Educação em Saúde da UFPB



**Figura 3:** Implementação da dinâmica *Pizza Alimentar* junto aos usuários do CAPS.



**Figuras 4 e 5:** Registro fotográfico individual do prato elaborado por usuária do CAPS.



Quando os usuários encontram-se inteirados de conhecimento do assunto, atrelado a acessibilidade do material, no aspecto da facilidade de compreensão, a atividade atinge sua eficácia pelo fato de estar contextualizada. Sua abordagem lúdica, inclusiva e motivadora foi capaz de minimizar reações de timidez e desconforto frente à atividade em grupo, refletida na ampla adesão e participação dos usuários na dinâmica e nos questionamentos durante as explicações.

### **Discussões**

Com o aumento da obesidade e das doenças associadas à obesidade, no Brasil, deve-se promover orientações para a redução das deficiências nutricionais, visando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (SICHIERI et al).

Para se ter uma alimentação saudável é necessário mudar os hábitos alimentares, substituindo gradativamente os alimentos pouco saudáveis pelos considerados saudáveis (BRASIL, 2005).

Os benefícios que se podem alcançar com a adoção de hábitos de alimentares saudáveis são a redução do estresse, ansiedade, e irritabilidade. Além disso, esses hábitos promovem o controle de peso e do humor, auxiliam no combate a diversas doenças, tornam o tratamento mais eficaz e favorecem uma recuperação mais rápida (SICHIERI et al).

A educação em saúde é um trabalho para atuar sobre o conhecimento das pessoas, para que elas desenvolvam juízo, crítica e capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente com o qual interagem e, assim, criarem condições para se apropriarem de sua própria existência (RUIZ, LIMA E MACHADO, 2004).

Fernandes et al afirma que se tem a necessidade de profissionais da enfermagem comprometidos com a atenção à saúde mental da população, sendo estes capazes de superar o paradigma da tutela do doente mental e da loucura, capazes de compreenderem os determinantes psicossociais e transformarem saberes e práticas.

Portanto, entre saberes e práticas, a articulação da teoria e prática é de fundamental importância no sentido de fortalecer espaços para pensar conteúdos, abordagens e metodologias para o construto de competências, trazendo para a discussão a necessidade de desconstruir o paradigma do conhecimento dividido entre o saber e o fazer, entre a teoria e a prática (OLIVEIRA, 2002).

## **Conclusões**

A vivência do grupo de educação em saúde no CAPS, contribuiu para o processo de formação das acadêmicas de enfermagem, principalmente no que se refere ao manejo do grupo sobre a temática de práticas alimentares saudáveis associada a atuação interdisciplinar; a realização do trabalho em equipe; e o despertar de um olhar humanizado para com o usuário. Disseminar o tema alimentação saudável com os usuários do CAPS, foi importante pois enfatizou além dos benefícios para saúde, a adesão de hábitos de vida que incluem não somente a alimentação, mas higienização, prática de atividade física, interação com o meio, valorização individual e socialização. As práticas serviram como estratégia de cuidado para auxiliar os acadêmicos, futuros enfermeiros, na assistência a pessoa com transtorno mental, contribuindo na reabilitação e tratamento psicossocial.

Reitera-se que a presente iniciativa, de utilizar um recurso didático para a promoção da saúde do doente mental, inserido no CAPS, foi uma experiência construtiva, gratificante e viável, muito embora considere-se que muito há a ser conhecido e realizado no campo da saúde mental, além de adaptações da técnica utilizada para os usuários em questão. O conhecimento adquirido nesta experiência impulsiona as autoras a prosseguirem neste caminho e a enfrentarem novos desafios, em prol da saúde dos doentes mentais, acerca das práticas de hábitos alimentares saudáveis.

## Referências

AMARANTE, P. **Loucos pela Vida**: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2003.

AMORIM, A.M.M.N.E; CRUZ, D.K.R; CARDOSO, M.L.L.O. Percepção do enfermeiro no cuidar ao doente mental: uma revisão de literatura. **Revista Multiprofissional em Saúde do Hospital São Marcos**, v. 1, n. 2, p. 53-62, 2013.

AZEVEDO, E. B; FILHA, M. O. F. Práticas inclusivas na rede de atenção à saúde mental: entre dificuldades e facilidades. **Ciência & Saúde**, v. 5, n. 2, p. 60-70, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde mental no SUS**: os centros de atenção psicossocial. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília-DF, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira**: promovendo a alimentação saudável. Brasília(DF): Ministério da Saúde; 2005. 236p.

BRASIL. Ministério da educação. Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras. **Indissociabilidade Ensino–Pesquisa–Extensão e a Flexibilização Curricular**: uma visão da extensão. Porto Alegre: UFRGS; Brasília: MEC/SESU, 2006. (Coleção Extensão Universitária; v.4)

MARIN, T; BERTON, P; SANTO, L.K.R.E. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Revista F@ ciência**, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

OLIVEIRA, F.B. **Construindo Saberes e Práticas em Saúde Mental**. João Pessoa: Editora Universitária, 233 p.2, 2002.

OLIVEIRA, A.G.B; ALESSI, N.P. O trabalho de enfermagem em saúde mental: contradições e potencialidades atuais. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 11, n. 3, p. 333-340, 2003.



SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de nutrição**, v.18, n. 5, p.681-692, 2005.

SILVA, A.L.A.; FONSECA, R.M.G.S. Processo de trabalho em saúde mental e o campo psicossocial. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v. 13, n. 3, 2005.

SICHERI, R.; COITINHO, D.C.; MONTEIRO, J.B.; COUTINHO, W.F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, 2000.