



PROCESSO EDUCATIVO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO MUNICÍPIO DE GRÃO MOGOL – MINAS GERAIS

Mariângela Aparecida Pereira Gonçalves, Gilson José Fróes, Marcelo Resende Otaviano

Introdução

A promoção da saúde tem a finalidade de assegurar a igualdade de oportunidades e proporcionar meios para que indivíduos e comunidades tenham oportunidade de conhecer e controlar os fatores determinantes da sua saúde. Seus principais campos estão ambientes favoráveis a escolhas mais saudáveis, acesso à informação e educação em saúde, desenvolvimento de habilidades para uma vida saudável, bem como a reorganização dos serviços de saúde [1]. A Educação em Saúde é um dos dispositivos para viabilizar a Promoção à Saúde, ela constitui-se tanto como um espaço importante de construção e veiculação de conhecimentos e práticas relacionados aos modos como cada cultura concebe o viver de forma saudável, quanto como uma instância de produção de sujeitos e identidades sociais [2]. Ela tem por objetivo capacitar indivíduos ou grupos para contribuir na melhoria das condições de vida e saúde da população, caracterizado pelo diálogo bidirecional entre as duas partes envolvidas, profissional de saúde e comunidade estimulando a autonomia no cuidado de sua própria saúde [3].

A educação está presente a todo o momento na vida do ser humano, uma interação entre as pessoas e o mundo que as cerca, visando à modificação de ambas as partes. Nessa perspectiva é essencial que sejam desenvolvidas políticas públicas voltadas para a prevenção da obesidade e os cuidados com a higiene e alimentação são hábitos que devem ser incentivados as crianças e adolescentes. Os padrões de higiene inadequados, aliado a habitações precárias, praças e escolas são fatores de vulnerabilidades para as infecções gastrointestinais [4]. A vulnerabilidade das pessoas depende de como elas lidam com a vida, e os agravos à saúde são resultantes de um conjunto de aspectos individuais e coletivos que acarretam maior suscetibilidade ao adoecimento logo os cuidados com a higiene devem se concentrar nessas áreas, promovendo a integração dos hábitos de saúde individuais e ambientais [5]. Uma das medidas mais simples e eficazes para se adotar é lavagem das mãos, pois as mãos é a principal via de transmissão que podem se transferir de uma superfície para outra, por meio de contato direto (pele com pele), ou indireto, através do contato com objetos e superfícies contaminados [6].

A obesidade infantil constitui, na atualidade, um dos mais sérios desafios de saúde pública, tendo atingido níveis epidêmicos em vários países do Mundo As crianças com excesso de peso têm um risco acrescido de se tornarem adultos obesos. A obesidade infantil tem um impacto significativo, a curto e em longo prazo, em termos da saúde e do bem-estar das crianças e dos adolescentes. A alimentação constitui um elemento chave na abordagem da obesidade infantil, Assim foi desenvolvida por a Dieta do "Semáforo", conhecida por *The Traffic Light Diet* ou *Stop Light Diet* sendo a intervenção dietética mais utilizada nos Estados Unidos da America [7] Os alimentos são categorizados como vermelhos, amarelos ou verdes com base no seu valor energético e nutricional, os verdes, como frutas e verduras são de consumo livre devido seu baixo valor energético, os amarelos leite, iogurte e cereais, valor energético superior ao dos verdes, devem ser consumidos moderadamente apesar de conterem os nutrientes essenciais para uma alimentação equilibrada e os vermelhos, doces e frituras, devem ser limitados, uma vez que apresenta elevada densidade energética e reduzida densidade nutricional [8].

A escola é um espaço importante para o desenvolvimento de programas de educação em saúde para crianças e adolescentes. É espaço de grande relevância para promoção da saúde, principalmente quando exerce papel na formação do cidadão crítico, estimulando a autonomia, o controle das condições de saúde e qualidade de vida, o exercício de direitos e deveres. O enfermeiro desempenha papel importante para a população, sendo ele um educador que está inserido no contexto que norteia a Educação em Saúde, uma vez que é necessário orientar a população, e por que não dizer, mostrar alternativas para que esta tome atitudes que lhe proporcione saúde em seu sentido mais amplo [9].

A presença do enfermeiro na escola torna possível e é determinante para a atenção aos processos de promoção em saúde ao desencadear ações, promover discussões, estimular debates técnicos e apresentar sua perspectiva em relação aos processos de saúde e doença, além de fortalecer as relações sociais entre os profissionais da educação e da saúde. O enfermeiro torna-se responsável pelo cuidado e observação da rotina escolar, atentando para os problemas encontrados e suas possíveis soluções [10]. Ele é um importante agente de ações educativas em saúde, pelo conhecimento amplo e contextualizado, podendo ser considerado um profissional qualificado para propor e redefinir as práticas de saúde, voltadas para a organização do processo de trabalho em saúde e a promoção e proteção da saúde dos indivíduos, famílias e comunidades [11].



Em vista disso, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência das atividades desenvolvidas sobre higienização pessoal e educação alimentar, um processo educativo para a Promoção da Saúde no município de Grão Mogol – Minas Gerais.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo do tipo relato de experiência das ações desenvolvidas por meio da Unimontes Solidária durante o Festival de Inverno de Grão Mogol – Circuito Lago Irapé nos dias 14 e 15 de Julho de 2014. As ações de Educação em Saúde foram realizadas em duas escolas estaduais, as quais foram atendidos 578 alunos do 1º ao 9º ano do Ensino Fundamental. Foram utilizados recursos áudio-visuais e dinâmicas, a fim de estimular a participação crítica dos mesmos.

Resultados

As ações de Educação em Saúde abordaram os três pilares para ter qualidade de vida e alimentação saudável divididos em três momentos. No primeiro momento foi exposto para os estudantes de forma interativa (Imagem 1), os três pilares que são higiene pessoal, boa alimentação e exercícios físicos. Utilizou-se um vídeo (Imagem 2) que retratava o assunto de forma lúdica, que bordou a importância de tomar banho todos os dias, higienização das mãos antes das refeições, escovar os dentes três vezes ao dia, limpar as orelhas, cortar unhas e manter os cabelos sempre limpos.

O vídeo mostrou também que uma boa alimentação é essencial, pois os nutrientes são fontes de energia para realizar nossas atividades diárias, tais como proteína, carboidrato, gordura, água, vitaminas e minerais e a importância de cada um deles no nosso organismo. Além disso, tem a prática e atividade física para prevenção de doenças e fortalecimento dos músculos e ossos. Após a exposição os alunos falaram espontaneamente o que entenderam e falaram sobre a sua importância.

No segundo momento foi ensinado os passos corretos da higienização simples das mãos com a participação dos alunos (Imagem 3), essa tem como objetivo de remover a sujidade e os microrganismos que colonizam as camadas superficiais da pele. 1º abrir a torneira e molhar as mãos; 2º aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabão; 3º ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si; 4º esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa; 5º entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais; 6º esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa; 7º. Esfregar o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda, utilizando-se movimento circular e vice-versa; 8º friccionar as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular e vice-versa; 9º esfregar o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando movimento circular e vice-versa e 10º enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabão

No terceiro momento, foi abordada alimentação saudável por meio da dinâmica do semáforo que consiste em um semáforo, com três círculos: vermelho, amarelo e verde (Imagem 4). Dentro de cada círculo deve estar representado um conjunto de alimentos de acordo com o significado de cada cor. Foram expostas figuras de diferentes tipos de alimentos, e os alunos tentavam classificá-la como "verde" (alimentos que devemos consumir diariamente), "amarelo" (consumir com cuidado) ou "vermelho" (alimentos nocivos à saúde), encaixando a figura dentro do círculo.

Alimentos verdes: alface, banana, cenoura, leite desnatado, peixe, arroz com feijão e pão integral, os alimentos amarelos: pão branco, leite integral, margarina/manteiga, carne vermelha ensopada, macarrão, queijo amarelo e ovo e os alimentos vermelhos: hambúrguer, batata frita, pastel frito, refrigerante, docinhos de festa, chocolate e carne frita. Ao final foi pedido que as crianças propagassem o que aprenderam para seus amigos e familiares.

Conclusão

Devido à participação espontânea dos envolvidos percebe-se que o objetivo foi alcançado. A Extensão Universitária por meio da Unimontes Solidária faz com o que o estudante deixa de ter uma visão biologistica e passa a vê-la de forma holística, percebendo o homem no seu contexto político, econômico e social, deixando de vê-la apenas como ausência de doença ampliando o conceito de saúde, que é definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades segundo Organização Mundial de Saúde, enfatizando a prevenção e a promoção da saúde. Tudo isso possibilita a formação de um profissional da saúde mais comprometido com a realidade social.

REFERÊNCIAS

- [8]. AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION. *The traffic light diet and treating childhood overweight*. Disponível em: <em: http://www.adaevidencelibrary.com/evidence.cfm?evidence_summary_id=250033>. Acesso em: 22 Jul. 2014
- [5]. AYRES, J.R.C.M. *et al.* Conceito de Vulnerabilidade e as Práticas de Saúde: novas perspectivas e desafios. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C.M. (org) *Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências*. 2ª ed. rev e ampliada. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.
- [6,9]. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde na escola / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica*. – Brasília : Ministério da Saúde, 2009.
- [11]. COLOMÉ, J.S.; OLIVEIRA, D.L.L.C. de. Educação em saúde: por quem e para quem? a visão de estudantes de graduação em enfermagem. *Rev. Texto Contexto Enferm*, Florianópolis, v.21, n.1, p.:177-84, Jan. / Mar. 2012.
- [3]. MACIEL, M.E.D. EDUCAÇÃO EM SAÚDE: CONCEITOS E PROPÓSITOS. *Rev. Cogitare Enferm.*, v.14, n.4, p.:773-6, Out. / Dez 2009.
- [10]. RASCHELA, S.; SANTOS, M.da.S.S.dos. Enfermagem escolar e sua especialização: uma nova ou antiga atividade. *Rev Bras Enferm*, Brasília, v.66, n.4, p.: 607-10, jul. / ago 2013
- [1]. RIBEIRO, A.G.; COTTA, R.M.M.; RIBEIRO, S.M.R. A Promoção da Saúde e a Prevenção Integrada dos Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares. *Rev. Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, n.1, p.:7-17, 2012
- [4]. SILVEIRA, J. A. C. *et al.* A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Jornal de Pediatria*, v. 87, n. 5, 2011
- [2]. RANGEL, S.M. *et al.* Ação extensionista de acadêmicos de enfermagem em escola pública: educação e promoção em saúde na comunidade. *Rev. Enfermagem*, v. 16, n.2, Maio / Ago. 2013
- [7]. Epstein, L. H. *et al.* Sex differences in obese children and siblings in family-based obesity treatment. 1991. Disponível em: <Available from: <http://www.nature.com/oby/journal/v9/n12/pdf/oby2001103a.pdf>>. Acesso em: 21 Julho 2014.

Figura 1 - Apresentação



Figura 2 - Vídeo



Figura 4 – Técnica Correta de Lavagem das Mãos



Figura 3 – Dinâmica do “Semáforo”





FÓRUM ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
FEPEG

UNIVERSIDADE: SABERES E PRÁTICAS INOVADORAS

Trabalhos científicos • Apresentações artísticas
e culturais • Debates • Minicursos e Palestras

REALIZAÇÃO:



Unimontes
Universidade Estadual de Marília - UNIMONTES

APOIO:



FAPEMIG



FADENOR

**24 a 27
setembro**

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro

www.fepeg.unimontes.br