

RODA DE CONVERSA INVERTIDA: DESMISTIFICANDO A ALIMENTAÇÃO DE PESSOAS COM HIPERTENSÃO E DIABETES NA ATENÇÃO BÁSICA

Educação em Saúde; Alimentação saudável; Doenças crônicas não transmissíveis

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus, constituem importante problema de saúde pública no Brasil, com alta morbimortalidade e forte relação com padrões alimentares inadequados, especialmente o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Na Atenção Primária à Saúde (APS), grupos como o HiperDia representam espaços estratégicos para ações de educação em saúde. Contudo, abordagens expositivas tradicionais mostram-se limitadas para promover mudanças de comportamento efetivas, pois desconsideram o saber popular e as barreiras reais do cotidiano. Este relato descreve a experiência de uma residente em Saúde Coletiva na condução de uma ação educativa com metodologia participativa voltada à desmistificação de crenças alimentares em um grupo HiperDia.

Métodos

Relato de experiência desenvolvido em 9 de junho de 2026, em espaço comunitário externo à UBS Cohab Parque São José II, com 10 participantes do grupo HiperDia. Utilizou-se a metodologia da Roda de Conversa Invertida, na qual o saber popular é o ponto de partida da discussão — e não o produto final. Foram dispostas 15 embalagens de alimentos (ultraprocessados, processados, produtos "zero açúcar" e itens in natura) em mesa central. Cada participante escolheu um produto com o qual tivesse familiaridade e respondeu a perguntas norteadoras sobre consumo e percepções. A residente mediou a análise crítica coletiva dos rótulos e informações nutricionais, integrando o conhecimento técnico ao saber construído pelo grupo. Trata-se de atividade de educação em saúde em contexto de prática assistencial, sem coleta de dados para fins de pesquisa, dispensando aprovação por Comitê de Ética. Não há conflitos de interesse a declarar.

Resultados / Discussão

A dinâmica revelou crenças alimentares prevalentes e de alto impacto clínico: 100% dos participantes afirmaram não ler rótulos nutricionais, e 80% desconheciam o selo de advertência frontal ("lupa"). O biscoito água e sal era percebido por 80% como opção "leve" para lanches, e 90% acreditavam que açúcar mascavo é liberado para diabéticos. O uso de temperos industrializados era prática de 80% do grupo, sem consciência dos elevados níveis de sódio presentes. A metodologia invertida permitiu que os próprios participantes identificassem contradições entre suas crenças e a composição real dos produtos. O debate emergiu de forma horizontal, reduzindo resistências comuns a abordagens prescritivas. Foram elaboradas coletivamente propostas de substituição viáveis, considerando acesso, custo e praticidade no território da Cohab.

Considerações Finais

A Roda de Conversa Invertida demonstrou potencial como estratégia pedagógica eficaz para a educação alimentar na APS, ao valorizar o protagonismo dos usuários e dialogar com a realidade territorial. A experiência evidenciou que o conhecimento técnico precisa encontrar e dialogar com o saber popular para ser transformador. Para a formação da residente, a vivência reforçou a importância de ouvir antes de prescrever e de construir intervenções emancipatórias, alinhadas aos princípios do SUS e às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução de Diretoria Colegiada - RDC nº 429, de 8 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Brasília: Anvisa, 2020.