

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO GRUPO HIPERDIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA RESIDENTE EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Educação em saúde; Atenção primária à saúde; Diabetes mellitus; Hipertensão arterial sistêmica; Autocuidado

Introdução

As doenças crônicas não transmissíveis, especialmente a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e o diabetes mellitus (DM), configuram importantes problemas de saúde pública devido à elevada prevalência e ao impacto na qualidade de vida da população. Nesse contexto, os grupos Hiperdia constituem estratégias relevantes na Atenção Primária à Saúde por favorecerem o acompanhamento contínuo, a educação em saúde e o fortalecimento do autocuidado. O Grupo Hiperdia da Estratégia Saúde da Família (ESF) foi criado com o objetivo de qualificar o cuidado ofertado aos usuários com HAS e DM por meio de ações multiprofissionais educativas e assistenciais. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma nutricionista residente em Saúde da Família na condução de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional voltada para usuários participantes do grupo.

Métodos

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado durante o 2º encontro do Grupo Hiperdia de uma Unidade de Saúde da Família de um município do sul da Bahia, destinado à realização de oficina interativa de alimentação saudável com abordagem prática e participativa. A atividade foi conduzida por uma enfermeira residente e uma nutricionista residente e contou com a participação de 23 usuários. Inicialmente, realizou-se uma exposição dialogada abordando a relação entre alimentação, hipertensão arterial e diabetes mellitus, contemplando aspectos da fisiopatologia dessas condições, fatores de risco, prevenção e manejo por meio de hábitos saudáveis. Foram discutidas estratégias como redução do consumo de sódio, açúcares simples e alimentos ultraprocessados, aumento do consumo de frutas, verduras, legumes e feijões, além da prática regular de atividade física e adequada hidratação. Em seguida, foi aberto espaço para esclarecimento de dúvidas. Posteriormente, desenvolveu-se uma dinâmica educativa do tipo "Mitos e Verdades", utilizando placas físicas para resposta dos participantes, favorecendo a interação e a reflexão crítica sobre crenças relacionadas à alimentação e às doenças crônicas. Ao final, foi realizado novo momento de diálogo e esclarecimento de dúvidas.

Resultados / Discussão

Observou-se ampla participação e interesse dos usuários durante todas as etapas da atividade. A dinâmica permitiu identificar conhecimentos equivocados frequentemente presentes no cotidiano dos participantes, possibilitando sua problematização e esclarecimento coletivo. O uso de metodologias ativas favoreceu o engajamento do grupo, estimulando a troca de experiências e o compartilhamento de vivências relacionadas ao tratamento e à alimentação. Além disso, a atividade contribuiu para o fortalecimento do vínculo entre usuários e equipe de saúde, promovendo um ambiente de acolhimento, escuta e construção compartilhada do conhecimento.

Considerações Finais

A experiência evidenciou a relevância da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia de promoção da saúde e fortalecimento do autocuidado entre pessoas com hipertensão arterial e diabetes mellitus. A utilização de metodologias participativas mostrou-se eficaz para ampliar o conhecimento dos usuários e incentivar mudanças de comportamento, reforçando a importância da atuação do nutricionista na Atenção Primária à Saúde.

Referência Bibliográfica

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: diabetes mellitus. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n. 36). BRASIL.