
EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ATUAÇÃO DO ENFERMEIRO

Walisete de Almeida Godinho Rosa¹

Doutora em Ciências da Saúde pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto –USP. Docente do Curso de Enfermagem Libertas Faculdades Integradas e Universidade do Estado de Minas Gerais.

Gabriela de Oliveira Campos²

Graduanda do Curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Minas Gerais

Lauren Matozinhos Clark³

Graduanda do Curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Minas Gerais

Lays Figueiredo Inácio da Silva⁴

Graduanda do Curso de Enfermagem pela Universidade do Estado de Minas Gerais

Iácara Santos Barbosa Oliveira⁵

Mestre em Ciências da Saúde pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto –USP. Docente do Curso de Enfermagem Libertas Faculdades Integradas, Universidade do Estado de Minas Gerais e Faculdade Atenas.

RESUMO

A alimentação e, também, a nutrição envolvem aspectos sociais, econômicos, comportamentais e culturais, sendo esses de suma importância na determinação da escolha e modo do consumo alimentar. A partir da realidade do ambiente familiar e da importância de um diagnóstico situacional surge o direcionamento das práticas dos profissionais de saúde, principalmente do enfermeiro, que se torna um educador, apoiando-se na discussão, debate, reflexão e troca de experiências, o que favorece o planejamento das ações de cuidado. A partir disso, este estudo tem por objetivo identificar, por meio da revisão de literatura, a atuação do enfermeiro frente à educação nutricional em saúde. Trata-se de um estudo exploratório desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura e direcionada pela seguinte questão norteadora: “Como tem sido a atuação do enfermeiro na educação nutricional?”. As buscas foram realizadas no mês de maio de 2019, com os seguintes descritores: Educação alimentar e Enfermagem. Dentre as pesquisas realizadas, foram selecionados 5 artigos para compor este estudo. Essa revisão permitiu observar a importância do vínculo enfermeiro-usuário nas diversas formas de educação em saúde para uma alimentação saudável, além da carência de artigos que expressam o assunto nas diversas fases da vida.

Palavras-chave: Educação alimentar. Enfermagem. Nutrição. Alimentação saudável. Educação em Saúde.



1. INTRODUÇÃO

A alimentação e, também, a nutrição envolvem aspectos sociais, econômicos, comportamentais e culturais, sendo esses de suma importância na determinação da escolha e modo do consumo alimentar. Modificações desses hábitos estão associadas a fatores demográficos, socioeconômicos e epidemiológicos, mostrando a redução da desnutrição, mas também apontando para o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade (ALCÂNTARA et al., 2019; MARTINS et al., 2015).

Entretanto, mesmo com a redução da desnutrição, há deficiências de micronutrientes que afetam grande parte da população por conta do crescente consumo de alimentos ultraprocessados e baixa utilização de alimentos *in natura*. Com estas transformações no perfil alimentar, que são influenciadas pelos entornos físicos e padrões sociais que dificultam a aderência em alimentos e estilos de vida saudáveis, surge o agravamento da morbidade (DIAS et al., 2018; MARIZ et al., 2015).

De acordo com Lima et al. (2019), a educação em saúde nada mais é do que uma união de ações pedagógicas e participativas que levam a uma reflexão crítica sobre a realidade exposta. É posta por meio de atividades preventivas com foco nas doenças e no cotidiano das pessoas, como lazer, alimentação saudável e conhecimento popular, podendo ser individual ou em grupos.

A partir da realidade do ambiente familiar e da importância de um diagnóstico situacional surge o direcionamento das práticas dos profissionais de saúde, principalmente do enfermeiro. Para tanto, são utilizados novos métodos e tecnologias, baseados na educação em saúde, que introduzem a participação direta do cliente, proporcionando maior aprendizado no autocuidado (ALCÂNTARA et al., 2019; MARTINS et al., 2015).

É por meio da educação em saúde que o enfermeiro se torna um educador, apoiando-se na discussão, debate, reflexão e troca de experiências, o que favorece o planejamento das ações de cuidado. Com isso, oferece a apreensão de conhecimentos e o exercício da autonomia, buscando diferentes formas de aprendizagem que podem se moldar aos diferentes contextos das realidades (ALCÂNTARA et al., 2019). O objetivo do estudo foi



identificar, a partir da revisão de literatura, a atuação do enfermeiro frente à educação nutricional em saúde.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo exploratório desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura a fim de buscar maior compreensão da temática “Educação em saúde para alimentação saudável: revisão de literatura da atuação do enfermeiro.” As etapas percorridas para o desenvolvimento foram: identificação do tema e de uma questão norteadora, estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de artigos/busca na literatura, classificação e avaliação dos dados, síntese dos dados e apresentação.

A primeira fase da revisão foi direcionada pela seguinte questão norteadora: “Como tem sido a atuação do enfermeiro na educação nutricional?”. As buscas foram realizadas no mês de maio de 2019, através da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), nas seguintes bases de dados: Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Banco de dados da Enfermagem (BDENF). Utilizou-se os seguintes descritores, em língua portuguesa: Educação alimentar e Enfermagem. Empregou-se o operador booleano AND para combinar os descritores durante a busca.

Os critérios de inclusão se deram a partir de estudos expedidos em português, inglês e espanhol, no período de 2011 à 2019, com textos completos e disponíveis para análise, cujos assuntos principais foram: educação em saúde, promoção da saúde, enfermagem, educação alimentar e nutricional. Já os critérios de exclusão foram aqueles cujos títulos estavam duplicados e aqueles cujos assuntos não se aplicavam ao objetivo principal desta pesquisa.

A priori, apenas com o uso dos descritores, foram encontrados setecentos e setenta e nove (779) artigos, que posterior à aplicação dos filtros atingiu um total de trinta e um (31). Após a leitura de títulos fixou-se em dezenove (19) artigos, que posterior a análise dos resumos resultou-se em doze (12). Em seguida, estes doze artigos coletados foram revistos e



lidos por todos os autores envolvidos, que após criteriosa análise selecionaram para compor a amostra final cinco (5) artigos.

A avaliação e síntese dos dados extraídos dos artigos, acessados na íntegra, foram realizadas de forma descritiva, possibilitando observar, contar, descrever e classificar os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão, registrando-se as seguintes informações, dispostos em dois quadros: número do artigo – representados como a1, a2, a3...; títulos; ano de publicação, autores e tipo de publicação, contidos na tabela 1. Já na tabela 2 as informações contidas são: número do artigo – representados como a1, a2, a3...; objetivos; resultados e conclusão.

3. RESULTADOS

Segue abaixo as referências selecionadas para análise e os estudos citados.

NÚMERO DO ARTIGO	TÍTULO	ANO	AUTOR	TIPO DE PUBLICAÇÃO
A1	Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria	2018	BELLO et al.	Artigo
A2	Health education for nutritional aspects as a way to prevent cardiovascular alterations: experience report	2017	BERNADO et al.	Artigo
A3	Validação de metodologias ativas de ensino	2012	MAIA et al.	Artigo

	aprendizagem na saúde alimentar			
A4	Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. Una experiencia educativa	2016	LÓPEZ et al.	Artigo
A5	Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares	2011	LUCHETTI; MOREALE; PARRO.	Artigo

Quadro 1. Referências selecionadas conforme título, ano de publicação, autores e tipo de publicação.

NÚMERO DO ARTIGO	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
A1	Avaliar o efeito de uma intervenção educativa com base na orientação alimentar de adolescentes estudantes do ensino médio.	Foram selecionados pra pesquisa alunos que tinham sinais comportamentais de risco de Transtorno da compulsão alimentar (TCA). Antes do programa os adolescentes tinham uma média de 1,75 refeições por dia, após o programa, o número de refeições aumentou para 2,65. Houve um aumento no consumo de água (20%), e uma redução no consumo de refrigerantes ou água de sabor (8%). Um	O conhecimento é um elemento essencial para estabelecer a relação dos adolescentes com a comida. É necessário trabalhar para melhorar o déficit de conhecimento dos adolescentes e no fortalecimento de políticas e programas. Eles devem possuir uma perspectiva multidisciplinar que promova estilos de vida saudável em todas as fases da vida. Além disso é importante a inclusão

		<p>aumento significativo foi registrado no consumo dos três grupos alimentares, principalmente frutas e legumes (18%), cereais e tubérculos (16%). Foi usada a representação gráfica o prato dos bons alimentos.</p>	<p>da família e da escola. É necessária a mudança em instituições de ensino, e na venda de produtos com alto valor calórico e baixo teor nutricional que ocorrem nelas.</p>
A2	<p>Relatar a experiência vivenciada durante a execução de ação de extensão. Com o intuito de despertar para a conscientização, além de possibilitar a disseminação de informações sobre os temas relacionados à alimentação saudável.</p>	<p>Uma abordagem didática foi realizada com o uso de ferramentas educacionais que favoreceram a aprendizagem e permitiram que o conteúdo fosse estabelecido, incluindo o uso da pirâmide alimentar. Trabalhou-se não apenas a alimentação saudável, mas também a importância dos alimentos no organismo, o risco das dietas atuais. Enfatizou-se a importância do consumo de frutas e legumes. Sendo que as atividades foram através de palestras, dinâmicas, desenho da pirâmide, pinturas, jogos. Contribuíram para aumentar a conscientização sobre o assunto, a fim de permitir que os alunos aprimorassem seus</p>	<p>O trabalho foi essencial para a promoção e prevenção de saúde no ambiente escolar. Além disso, foi possível perceber que é possível promover a saúde e contribuir para a melhoria da saúde da população, intervindo no problema ou mesmo orientando os indivíduos sobre seus problemas de saúde.</p> <p>A educação em saúde, antes de tudo, deve ser pensada como um mecanismo viável que a Enfermagem deve sempre usar. Para isso, é necessário estabelecer um relacionamento entre profissional e cliente.</p>

		conhecimentos, além de ajudá-los a compartilhar informações no seu cotidiano.	
A3	Descrever a validação de metodologias ativas de educação em saúde, na promoção da alimentação saudável de crianças do Ensino Fundamental.	A implantação das atividades e dinâmicas educativas junto ao público infantil correspondeu à existência de três momentos distintos na escola. Desse modo, as seguintes metodologias ativas de ensino-aprendizagem foram submetidas a processo de validação: minuto cinema, momento teatro, caixa dos sentidos. As duas primeiras foram usadas pra trabalhar o risco do consumo de doces, e a última para enfatizar a importância de frutas e legumes. Na dinâmica de avaliação notou-se que 16% das crianças não sabiam diferenciar alimentos saudáveis de alimentos não saudáveis.	Concluiu-se que o desenvolvimento alimentar da criança é influenciado pelo processo de condicionamento, pela associação da sugestão sensorial dos alimentos, pela consequência pós-ingesta da alimentação e pelo contexto social alimentar em que ela está inserida. Portanto, para a educação alimentar de crianças é importante trabalhar estratégias que envolvam os aspectos sensoriais como um todo de forma lúdica. Ademais, o emprego de metodologias ativas de ensino-aprendizagem possibilitou uma abordagem eficaz e coerente com o papel de futuros profissionais de saúde.
	Promover ações de cuidado integral e	O Programa de Educação para a Promoção da Saúde,	Concluiu-se que é necessário um aumento da

A4	abordagem ao contexto escolar, orientando a criança na tomada de decisões para uma vida saudável.	transmitiu ações de atenção à saúde com uma abordagem abrangente, permitindo que o pré-escolar conhecesse os diferentes grupos de alimentos identificando aqueles que são saudáveis e os que não são. Além de conscientizar para a adoção de hábitos de vida saudáveis, não só dentro da escola, mas também fora dela e transmiti-los na sociedade em que se encontram.	consciência coletiva e maior promoção da saúde e prevenção de doenças no ambiente escolar. Enfatizando também o autocuidado. Sendo essencial a ajuda de profissionais da saúde no contexto escolar atual.
A5	Desenvolver ações de educação em saúde alimentar no âmbito escolar com a utilização de estratégias de ludoterapia.	O uso do teatro de fantoches “Lili e os alimentos falantes” causou euforia entre as crianças e interação. Utilizou-se também da apresentação de uma pirâmide alimentar de isopor com alimentos reais. Dessa forma, houve a interação e participação das crianças.	A forma de abordagem lúdica, por meio do teatro de fantoches e a exploração da pirâmide alimentar, são excelentes ferramentas para desenvolver as atividades de educação em saúde, principalmente com crianças. Estas abordagens lúdicas mostraram-se mais produtivas por conseguir despertar a criatividade e manter a atenção dos participantes, além de estimular com maior facilidade sua participação.

Quadro 2. Estudos citados conforme número do artigo, objetivo, resultados e conclusão.

4. DISCUSSÃO

A educação em saúde tem sido um dos métodos mais utilizados atualmente, como pôde-se notar nos cinco artigos estudados. Segundo Tenório et al. (2018) o processo educativo deve ser pautado em situações reais para chegar-se a resolução do problema, principalmente quando fala-se em educação em saúde. Dessa forma, um assunto de suma importância quando se trata de atividade educativa é a alimentação saudável, como vemos nos artigos A1 ao A5, dos quais, no geral, objetivam trabalhar a importância dessa temática.

Segundo Oliveira et al. (2017) a educação alimentar e nutricional se constituiu em um tema amplamente discutido, pois suas implicações podem afetar os indivíduos ao longo de toda a vida. No entanto, artigos, projetos e pesquisas sobre o assunto têm se limitado a falar apenas da fase infantil, como observa-se nos artigos A2, A3, A4 e A5. A preocupação com as crianças pode ser explicada pelo fato de que segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2017) afirmou que 41 milhões de crianças com até cinco anos são obesas.

Os artigos A1, A2 e A3 trabalharam em uma parte de sua pesquisa sobre a importância do consumo alimentar de legumes e frutas para uma alimentação mais saudável, enfatizando a necessidade de aumentar a ingestão destes. Em A2 e A5 utilizou-se da representação gráfica da pirâmide alimentar para incrementar a atividade educativa. A pirâmide alimentar é um instrumento didático que é utilizado para ilustrar de forma simples quais grupos de alimentos devem ser ingeridos com maior prioridade, além da quantidade aproximada de cada um deles (RODRIGUES, et al., 2018)

Já os artigos A2, A3, A4 e A5 trabalharam o assunto através de atividades lúdicas. De acordo com Santos e Freitas (2018) essas atividades são uma excelente ferramenta para melhoria e fixação dos conteúdos abordados. Na vida diária o lúdico (jogos e brincadeiras) oferecem grandes potenciais educativos, por contribuir no processo de desenvolvimento humano, possibilitando aos indivíduos expressar seus sentimentos, se apropriar da realidade e intervir nela, reproduzindo o que se vivencia, além de poder promover interação social e prazer (OLIVEIRA; SILVA, 2018).



Através dos artigos A2 e A3 foi possível vislumbrar ainda o papel do contexto social e familiar na alimentação saudável, e através do A4 enfatiza-se que é importante incentivar também o autocuidado para se ter sucesso nas ações de educação alimentar. Dessa forma, entende-se que apesar da transmissão do conhecimento ser essencial, como observado no A1 e no A4, esse não pode andar sozinho e não pode ser construído apenas pelos profissionais da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como proposto, o presente artigo buscou e clarificou a atuação do enfermeiro frente a educação nutricional em saúde. Constatou-se que o vínculo do enfermeiro com o ambiente e comunidade ajuda a estreitar relações, possibilitando assim excelente conhecimento da realidade vivenciada.

Para tanto, o uso de ações voltadas principalmente para o sentido visual e atividades lúdicas proporcionam maior desenvoltura dos participantes, fazendo com que o ensino seja melhor processado e aprendido. Outro pilar importante é o apoio familiar que está diretamente relacionado ao autocuidado do paciente, o qual também deve estar incluído na educação em saúde.

Entretanto, verificou-se carência de artigos que expressassem o assunto baseado em uma ampla variedade de idades, pois a grande maioria trata do assunto na fase infantil, impossibilitando, assim, confirmar com vários autores as melhores maneiras de se produzir uma educação em saúde reflexiva em outras fases da vida.

REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, C.M. de et al. Tecnologias digitais para promoção de hábitos alimentares saudáveis dos adolescentes. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 72, n. 2, p. 513-520, 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v72n2/pt_0034-7167-reben-72-02-0513.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.



BELLO, P. C.; GARDUÑO, M. D. M.; RUBIO, M. O.; VARGAS, D. J.; MARTINEZ, A. de la C. Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes com una intervención educativa basada em orientación alimentaria. **Rev. Enferm Ins Mex Seguro Soc**, v.26, n.4, 2018. Disponível em:<http://revistaenfermeria.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_enfermeria/article/view/466/919> Acesso em: 29 mai. 2019.

BERNARDO, F.M. dos S.; ROUBERTE, E.S.C.; LEAL, F.K.F.; MEIRÚ, M. I. L.; FERREIRA, J.D.F.; FERREIRA, D.da S. Health education for nutritional aspects as a way to prevent cardiovascular alterations: experience report. **Rev. Enferm. UFPE**, v.11, n.2, p. 765-777, 2017. Disponível em:< <http://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/bde-30534>> Acesso em: 29 mai. 2019.

DIAS, P.C. et al. Desafios da intersetorialidade nas políticas públicas: o dilema entre a suplementação nutricional e a promoção da alimentação saudável nas escolas. **Cad de saúde pública**, v. 34, p. 1-13, 2018. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/csp/v34n12/1678-4464-csp-34-12-e00035218.pdf>>. Acesso em: 29 mai. 2019.

LIMA, G. C. de B.B. et al. Educação em saúde e dispositivos metodológicos aplicados na assistência ao Diabetes Mellitus. **Saúde debate**, v. 43, n. 120, p. 150-158, 2019. Disponível em:<https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/sdeb/v43n120/0103-1104-sdeb-43-120-0150.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.

LÓPEZ, M.M.; FIERRO, E. F.; MONTOYA, S. M. F.; ORTEGA, A. M. A. Eucación y promoción de la salud de Buenos hábitos alimentarios em pré-escolares. **Rev. Iberoam Educ. Invest. Enferm**, v.6, n.2, p. 47-53, 2016. Disponível em:<<http://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/bde-29367>>. Acesso em 29 mai. 2019.

LUCHETTI, A. J.; MOREALE, V.C.; PARRO, M.C. Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares. **CuidArte**, v.5, n.2, p. 97-103, 2011. Disponível em:< <http://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/bde-22454>> Acesso em: 29 mai. 2019.

MAIA, E. R. LIMA, J. F. J.; PEREIRA, J. dos S.; ELOI, A. de C.; GOMES, C.das C.; NOBRE, M.M.F. Validação de metodologias ativas de ensino-aprendizagem na promoção da saúde alimentar infantil. **Rev. nutr**, v.25, n.1, p.79-88, 2012. Disponível em:<<http://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/bde-27529>>. Acesso em: 29 mai. 2019.

MARIZ, L.S. et al. Causas de obesidade infantojuvenil: reflexões segundo a teoria de Hannah Arendt. **Texto contexto enferm**, v. 24, n. 3, p. 891-897, 2015. Disponível em:<http://www.scielo.br/pdf/tce/v24n3/pt_0104-0707-tce-2015002660014.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.



MARTINS, M.C. et al. Consumo alimentar de famílias de pré-escolares em situação de (in)segurança alimentar. **Ciencia y enfermeria**, v. 21, n. 3, p. 63-71, 2015. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v21n3/art_06.pdf>. Acesso em: 29 mai. 2019.

OLIVEIRA, S.R.G.de; SILVA, F.G.da. Vamos brincar? As possibilidades das atividades lúdicas como estratégia inclusiva na formação de professores de educação física. **Pesquisa e prática em educação inclusiva**, Manaus, v.1, n.2, 2018. Disponível em:<<http://periodicos.ufam.edu.br/educacaoInclusiva/article/view/4223/4176>>. Acesso em: 29 mai. 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Comissão sobre o fim da obesidade infantil**. 2017. Disponível em: <<http://www.who.int/end-childhood-obesity/news/new-estimate-child-adolescent-obesity/en/>>. Acesso em: 29 mai. 2019.

SANTOS, V. F. dos; PIRES, C. R. F. Ludicidade em educação alimentar e nutricional no âmbito escolar: uma alternativa de prática pedagógica. **Revista interdisciplinar**, v.11, n.2, p. 63-69, 2018. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6763726>>. Acesso em 29 mai. 2019.

TENÓRIO, A. K. D. C.; TENÓRIO, P. P.; OLIVEIRA, L. M. S. R. de; MOREIRA, M. B. Educação, saúde e meio ambiente: uma relação interdisciplinar. **REVASF**, Petrolina, v.8, n.15, p. 153-163, 2018. Disponível em: <<http://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/181/142>>. Acesso em 29 mai. 2019.

