

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM SALA DE ESPERA: Um Relato de Experiência<sup>1</sup>

*Valéria Baccarin<sup>2</sup>*

*Vanessa Schmidt<sup>2</sup>*

*Maristela Borin Busnello<sup>3</sup>*

*Pâmela Fantinel Ferreira<sup>4</sup>*

## RESUMO

A atividade de promoção à saúde e prevenção de agravos em sala de espera é um dos pilares da Política Nacional de Atenção Básica. O trabalho que segue é um relato de experiência que tem por objetivo narrar três atividades realizadas em sala de espera em uma Estratégia de Saúde da Família (ESF) do município de Ijuí-RS, buscando a prevenção e promoção da saúde para os usuários que frequentam a unidade, garantindo a estas pessoas acesso rápido, fácil e seguro à informação sobre cuidados em saúde. As atividades educativas tiveram como base os problemas de saúde mais presentes no serviço relatado pelos profissionais de saúde que trabalham no local. Pode-se afirmar que é gratificante, tanto para os profissionais quanto para os estudantes em formação, contemplar o envolvimento dos usuários nas temáticas, posto que estas possibilitam multiplicar e transmitir conhecimentos para os usuários, fazendo promoção e prevenção da saúde, a fim de proporcionar melhora da qualidade de vida e humanizar o ambiente da ESF.

**Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional. Pacientes ambulatoriais. Acolhimento.

## NUTRITION EDUCATION IN WAITING ROOM: AN EXPERIENCE REPORT

### ABSTRACT

The activity for health promotion and disease prevention in the waiting room is one of the pillars of the National Primary Care. The work that follows it is an experience report that aims to narrate three activities in waiting room in a Family Health Strategy of the municipality of Ijuí-RS, seeking prevention and health promotion for users who attend unit, ensuring these people fast, easy and secure access to information about health care. Educational activities were based on the health problems present in the service reported by health professionals working on site. Is possible to affirm that is rewarding, for professionals as for students in graduation, to see the involvement of the users on the thematic, noticed that this allows to multiply and transmit knowledge to the users, working the promotion and prevention on the health state, in order to provide improve on life quality and humanize the environment of the ESF.

**Keywords:** Food and nutrition education. Outpatients. Reception.

<sup>1</sup> Trabalho resultante de Estágio Curricular de Saúde Coletiva II.

<sup>2</sup> Alunas de Graduação em Nutrição – Unijui – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. [valeriaianiski@yahoo.com.br](mailto:valeriaianiski@yahoo.com.br); [vanessaschmidt13@ig.com.br](mailto:vanessaschmidt13@ig.com.br)

<sup>3</sup> Professora do curso de Nutrição – Unijui – Doutora em Educação pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijui. [marisb@unijui.edu.br](mailto:marisb@unijui.edu.br)

<sup>4</sup> Professora do Curso de Nutrição – Unijui – Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela Universidade Federal de Santa Maria – RS. [pamela.fantinel@unijui.edu.br](mailto:pamela.fantinel@unijui.edu.br)

## Introdução

A educação em saúde é um dos pilares da promoção e prevenção de agravos à mesma, o que preconiza a Política Nacional de Atenção Básica. Esta é caracterizada por um conjunto de ações, no âmbito individual e coletivo, que abrange a promoção e a proteção da saúde, a prevenção a agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação e a manutenção desta (Brasil, 2007).

O processo de educação é uma estratégia fundamental para a promoção da saúde, visando a atuar sobre o conhecimento das pessoas para que elas desenvolvam a capacidade de intervenção sobre suas vidas e sobre o ambiente, criando condições para a sua própria existência (Ponte et al., 2006).

As atividades em sala de espera permitem uma aproximação e interação do profissional com a clientela, proporcionando um trabalho de educação nos níveis de promoção de saúde e prevenção de agravos, sendo um meio para sanar dúvidas da população neste contato. A interação em sala de espera acaba promovendo uma menor busca por consultas por motivos específicos, em virtude de algumas questões relacionadas à saúde apresentarem caráter mais simples e serem elucidadas nestas atividades (Teixeira; Veloso, 2006).

Sabe-se que por muitas vezes a espera por atendimento na rede básica de saúde é inevitável, pela alta demanda de consultas e quadro limitado de profissionais; contudo a proposta de atividade na sala de espera é também uma forma de acolhimento ao usuário, quando ele pode sentir segurança e empenho por parte dos profissionais para solucionar o que o levou a buscar ajuda (Silva, 2013).

A educação nutricional pode ser abordada de inúmeras maneiras para facilitar o entendimento e a compreensão dos usuários. Acabar com a monotonia da sala de espera é um desafio que está sendo superado, uma vez que inúmeros pacientes permanecem por longos períodos no aguardo de acolhimento e atendimento nos serviços. Com a finalidade de otimizar o tempo dos indivíduos que buscam o serviço e esclarecer dúvidas frequentes

sobre promoção em saúde e prevenção das doenças, as atividades de sala de espera vêm ganhando espaço, aproximando o contato entre os profissionais da saúde e o público. Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de atividades em sala de espera.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência de estagiárias do curso de Nutrição, com atividades realizadas em sala de espera de uma Estratégia de Saúde da Família situada em um município do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. As atividades fizeram parte da disciplina Estágio em Saúde Coletiva II, ministrada de fevereiro a julho de 2014, e envolveram os temas: aterosclerose, consumo de sal e consumo de açúcar. Para a realização das atividades foram elaborados cartazes, materiais lúdicos, como corações de EVA (material usado para artesanato), e representação do teor de sal e açúcar em alimentos industrializados. As atividades foram executadas em três momentos. Cada tema foi trabalhado em um dia diferente, por meio de esclarecimentos técnico-científicos e conversas informais com os usuários presentes na sala de espera da Unidade. As falas transcritas no decorrer deste manuscrito foram obtidas por meio de conversas informais com os pacientes da Unidade e registradas de maneira legítima. Foram considerados os aspectos éticos que regem uma pesquisa com seres humanos de acordo com a Resolução nº 466 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional Saúde (CNS).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os temas abordados na sala de espera daquela Unidade de atendimento foram sugeridos pelos profissionais do local por serem assuntos que contemplam a maior parte da demanda do serviço. Na tentativa de elucidar as questões solicitadas, a primeira atividade teve como tema o “Desenvolvimento da aterosclerose”. A aterosclerose caracteriza-se como

uma doença primária responsável pelas demais doenças cardiovasculares que acometem grande parte da população atualmente. A formação da placa de aterosclerose na parede dos vasos sanguíneos, bem como suas consequências clínicas (infarto do miocárdio e Acidente Vascular Encefálico), associam-se intimamente com determinados fatores de risco cardiovascular, como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, diminuição do HDL-colesterol, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade (Brasil, 2013).

O desconhecimento sobre o processo de desencadeamento da aterosclerose foi notório entre os usuários, além de os mesmos desconhecerem os benefícios de uma alimentação saudável na prevenção a doenças cardíacas.

A terapia nutricional está intimamente ligada à prevenção da aterosclerose e suas consequências clínicas, pois os níveis séricos de colesterol e triglicérides (TG) se elevam em razão do consumo alimentar aumentado de colesterol, de carboidratos, de ácidos graxos saturados, trans e de excessiva quantidade de calorias (SBC, 2013). Foi abordado o processo de formação da placa aterosclerótica na luz das artérias, os alimentos que propiciam o desenvolvimento da doença e quais as condutas que podem ser adotadas para que esse processo não ocorra, ou pelo menos seja retardado. Para a execução da atividade foram utilizados cartazes educativos e moldes ilustrativos das artérias e de um coração em EVA.

O segundo tema abordado foi “O consumo de sal na alimentação”. Para esta atividade foi utilizado álbum seriado em que foi abordada a recomendação diária para indivíduos saudáveis, de 5g ao dia, a quantidade de sal presente em alguns alimentos industrializados (relatados com frequência nas anamneses alimentares), e as alternativas para substituir o sal na alimentação, como, por exemplo, o emprego de ervas aromáticas. O uso diário de caldo de galinha no preparo da alimentação foi exaltado por diversos usuários presentes na Unidade.

Esta atividade foi proposta porque segundo os profissionais do local, grande parte da população atendida possui diagnóstico de hipertensão arterial

sistêmica (HAS) que, dentre outros fatores, é associada à ingestão excessiva de sódio. A HAS pode levar frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e a alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais. Torna-se essencial, portanto, o desenvolvimento de atividades de prevenção, evitando futuros agravos à saúde dos usuários e gastos na saúde pública (Sociedade..., 2010), a exemplo das que foram realizadas no presente relato.

Para a terceira atividade, denominada “Consumo de açúcar”, foram utilizadas embalagens de alimentos industrializados ricos em açúcar, com quantificação em gramas de açúcar de cada alimento escolhido. Também foram abordados os agravos que podem acometer o paciente pelo consumo excessivo de açúcar na alimentação, como o *diabetes mellitus*, que é um problema de saúde pública prevalente e oneroso do ponto de vista social e econômico (Brasil, 2009).

O *diabetes mellitus* inclui um grupo de doenças metabólicas caracterizadas por hiperglicemia, resultante de defeitos na secreção de insulina e/ou em sua ação, e a hiperglicemia crônica está associada a dano, disfunção e falência de vários órgãos, especialmente olhos, rins, nervos, coração e vasos sanguíneos (Gross et al., 2002). Foi exaltado aos pacientes a recomendação diária de acordo com a pirâmide alimentar brasileira (Philippi et al., 1999), que estipula o consumo de doces e açúcares em 1 porção/dia com base em uma ingestão de 2.000 Kcal.

O consumo de produtos industrializados, ditos naturais, como sucos de frutas envasados (ricos em açúcar), foi relatado por grande parte dos usuários presentes na atividade da Unidade, chamando a atenção para o alto número de mães que oferecem este produto a crianças como alimentação complementar.

A sala de espera não é um espaço voltado para os profissionais de saúde, como o consultório e a enfermaria, mas é um espaço público. Ela está cada vez mais se tornando um local em que os profissio-

nais têm a oportunidade de desenvolver atividades que extrapolam o cuidado direto, como a educação em saúde, auxiliando na prevenção de doenças e na promoção da saúde (Santos et al., 2012). É nestes locais de concentração de público que pode haver confrontos entre os saberes técnico-científicos e os saberes populares. Essa pluralidade faz parte da rotina de todos os indivíduos, uma vez que somos constituídos por miscigenação vasta, em que saberes populares são passados de pais para filhos com a intenção de se fazer um paralelo entre estes dois extremos (Santos et al., 2012; Pimentel; Barbosa; Chagas, 2011; Rodrigues et al., 2009).

O acesso à informação é fácil nos dias de hoje, entretanto devemos atentar quanto ao tipo de informação a que o público tem acesso. Na sociedade da informação encontra-se uma quantidade inumerável de informes, todavia deve-se incentivar o senso crítico e a curiosidade das pessoas para que estas notícias que nos são “lançadas” diariamente sejam elucidadas, sobretudo porque sabemos que nem todas são corretas e claras, induzindo o espectador ao erro. Segundo Silva et al. (2013), a promoção de saúde acontece a partir da oportunidade que os sujeitos têm de ouvir a si mesmos e aos outros, e de reformular e recriar seus modos de pensar e estar inseridos no espaço.

É importante considerar que a sala de espera costumeiramente é o lugar mais movimentado e barulhento de uma Unidade Básica de Saúde. Sendo assim, qualquer atividade feita nesse local corre o risco de se perder pelas entradas e saídas de pessoas no espaço e também por ser onde os profissionais chamam em voz alta os usuários da rede para o atendimento (Silva et al., 2013). Acolher o paciente de maneira completa, estabelecendo vínculo com o mesmo e sua família, auxilia na efetividade das questões trabalhadas com os usuários, e corrobora para que a Unidade Básica de Saúde seja o serviço primeiramente recorrido em situação de necessidade de atendimento (Schimith et al., 2011).

O potencial benefício dos alimentos tem ganhado grande destaque na mídia, sobretudo nas questões de emagrecimento e retardo do envelhecimento humano. É necessário, porém, cautela,

pois o consumo abusivo de qualquer alimento ou substrato deste pode ter efeitos contrários no organismo. Podemos afirmar que, ao mesmo tempo em que temos muitas informações cientificamente validadas, temos muitas de origem duvidosa pela falta de argumentos.

Em atividades de sala de espera com temas relevantes à alimentação, vale ressaltar a importância do profissional nutricionista, pois o mesmo contribui com conhecimentos fundamentais, sendo o profissional mais bem capacitado para abordar a temática da alimentação podendo desenvolver e exemplificar com mais propriedade estas questões. Outro ponto que chama a atenção é que há maior participação e aproveitamento das informações pelos usuários quando o assunto está relacionado à alimentação e a melhores condições de saúde. Isto se refere diretamente aos assuntos trabalhados, pois a nutrição e hábitos alimentares saudáveis são assuntos de interesse dos usuários, e a população em geral tem concepções equivocadas sobre vários assuntos (Paixão; Castro, 2006).

Considera-se, contudo, que a sala de espera seja local de promoção da saúde e prevenção das doenças, onde podemos detectar problemas, dúvidas e questionamentos dos mesmos, além da constituição de vínculo e interação com a população atendida pelo local (Rosa et al., 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho em sala de espera abre um leque de oportunidades para se trabalhar inúmeras questões cotidianas dos usuários que, muitas vezes, necessitam apenas de esclarecimento, desafogando os agendamentos das unidades. Este espaço, pouco utilizado pelos profissionais da saúde, é uma válvula de escape para que o paciente tenha contato com profissionais de diferentes áreas e possa agregar conhecimento e compartilhar saberes e dúvidas. Pode-se afirmar que é gratificante, tanto para os profissionais quanto para os estudantes em formação, contemplar o envolvimento dos usuários nas temáticas, posto que estas possibilitam multiplicar e

transmitir conhecimentos para os usuários, fazendo promoção e prevenção da saúde, a fim de proporcionar melhora da qualidade de vida e humanizar o ambiente da ESF.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Atenção Básica*. Brasília, 2007. Disponível em: <[http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/pactos/pactos\\_vol4.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/pactos/pactos_vol4.pdf)>. Acesso em: 4 maio 2014.
- \_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. *Vigil Brasil 2009: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2009. 150p.
- \_\_\_\_\_. I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. *Arq. Bras. Cardiol.*, 100 (1 Supl. 3): 1-40, 2013.
- GROSS, J. L. et al. Diabetes melito: diagnóstico, classificação e avaliação do controle glicêmico. *Arq. Bras. Endocrinol. Metab.*, vol. 46, n. 1, fev. 2002.
- PAIXÃO, N. R. D.; CASTRO, A. R. M. Grupo sala de espera: trabalho multiprofissional em unidade básica de saúde. *Boletim da saúde*, Porto Alegre, v. 20, n. 2, 2006.
- PHILIPPI, S. T. et al. Pirâmide alimentar adaptada; guia para escolha dos alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, 12(1):65-80, 1999.
- PIMENTEL, A. F.; BARBOSA, R. M.; CHAGAS, M. A musicoterapia na sala de espera de uma unidade básica de saúde: assistência, autonomia e protagonismo. *Interface (Botucatu)*, Botucatu, v. 15, n. 38, sept. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141432832011000300010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141432832011000300010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 maio 2014.
- PONTE, C. M. M. et al. Projeto sala de espera: uma proposta para a educação em diabetes. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, vol. 19, n. 4, p. 197-202, 2006. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/pdf/408/40819402.pdf>>. Acesso em: 16 maio 2014.
- RODRIGUES, A. D. et al. Sala de espera: um ambiente para efetivar a educação em saúde. *Vivências*, 5(7): 101-106, 2009.
- ROSA, J. et al. A sala de espera no agir em saúde: espaço de educação e promoção à saúde. *Perspectiva*, Erechim, v. 35, n. 129, p. 121-130, mar. 2011.
- SANTOS, D. S. et al. Sala de espera para gestantes: uma estratégia de educação em saúde. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 36 (1 Supl. 2): 62-67, 2012.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. SBC. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. *Arq. Bras. Cardiol.*, 95 (1 supl. 1): 1-51, 2010.
- \_\_\_\_\_. SBC. V Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose. *Arq. Bras. Cardiol.*, 101 (4 Supl. 1): 1-22, 2013.
- SCHIMITH, M. D. et al. Relações entre profissionais de saúde e usuários durante as práticas em saúde. *Trab. Educ. Saúde*, (on-line), Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, nov. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198177462011000300008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198177462011000300008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 maio 2014.
- SILVA, G. G. S. et al. Um momento dedicado à espera e à promoção da saúde. *Psicol. Cienc. Prof.*, Brasília, v. 33, n. 4, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141498932013000400017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932013000400017&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 maio 2014.
- TEIXEIRA, E. R.; VELOSO, E. C. O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. *Texto Contexto Enferm.*, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 320-325, abr./jun. 2006.

Recebido em: 17/12/2014

Aceito em: 11/5/2015