



**FAPAC – FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
INSTITUTO TOCANTINENSE PRESIDENTE ANTONIO CARLOS PORTO S.A.
ENFERMAGEM**

LUZIMANITA PEREIRA MAGALHÃES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO À SAÚDE DURANTE SEMANA
ACADÊMICA DA FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**

**Porto Nacional – TO
2018**

LUZIMANITA PEREIRA MAGALHÃES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO À SAÚDE DURANTE SEMANA
ACADÊMICA DA FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**

Artigo submetido ao curso de Enfermagem
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos
Porto Ltda., como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador Mestrando: Prof. André Moreira
Rocha

**Porto Nacional - TO
2018**

LUZIMANITA PEREIRA MAGALHÃES

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO À SAÚDE DURANTE SEMANA
ACADÊMICA DA FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**

Artigo Científico submetido ao Curso de Enfermagem da FAPAC/ITPAC PORTO NACIONAL, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em enfermagem.

Orientador Me. Prof. Andé Moreira Rocha

Artigo Científico apresentado e defendido em ____/____/____ e aprovado perante a banca examinadora constituída pelos professores:

Orientador Me. Prof. Andé Moreira Rocha
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto LTDA

Ronyeri Olegário
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto LTDA

Nelzir Martins Costa
Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto LTDA – Orientador

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO À SAÚDE DURANTE SEMANA
ACADÊMICA DA FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS****EXPERIENCE REPORT: HEALTH EDUCATION DURING THE ACADEMIC WEEK
THE FACULDADE PRESIDENTE ANTONIO CARLOS**

Luzimanita Pereira Magalhães¹
André Moreira Rocha²

¹ Acadêmica do Curso de Enfermagem – Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos Porto S.A.

² Docente, Mestre em Ciências - Instituto Tocantinense Presidente Antônio Carlos S.A.

RESUMO: Ações de promoção em saúde são imprescindíveis para a melhoria da qualidade de vida da população. O presente trabalho apresenta o relato de experiência da Semana Acadêmica de Saúde da FAPAC ITPAC-PORTO, realizada em 2016, a qual teve como público alvo pessoas com distintas idades e alunos de diversas escolas do município de Porto Nacional com o objetivo de colaborar na prevenção de doenças cardiovasculares. **Objetivo:** O estudo teve por objetivo relatar a atividade durante a semana acadêmica, cujas ações voltaram-se para a promoção e o conhecimento da importância da alimentação saudável. **Metodologia:** Trata-se de um estudo em formato de relato de experiência, com abordagem descritiva, embasando-se em estudos bibliográficos relacionados ao tema. Dispensando, então submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** Como foi abordado no decorrer do estudo, há uma ligação entre a dieta, saúde e bem-estar físico e mental de qualquer indivíduo de qualquer idade e que na infância é o período ideal para a formação de hábitos de vida. Portanto, a educação alimentar deve ocorrer o mais cedo possível, para que haja a prevenção de diversas doenças, como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias e entre outras. **Conclusão:** A atividade fundamentou a ideia de que uma boa alimentação aliada a hábitos de vida podem reduzir as taxas de Doenças Cardiovasculares - DCNT's e outras doenças do século, como a obesidade e a desnutrição, que vem ocasionando diversos agravos a toda a população independentemente de idades.

Palavras-chave: Educação em saúde. Alimentação Saudável. Determinantes Sociais. Doenças crônicas generativas.

ABSTRACT: Health promotion actions are essential for improving the quality of life of the population. The present work presents the experience report of the FAPAC ITPAC-PORTO Academic Health Week, held in 2016, which was aimed at people with different ages and students from several schools in the city of Porto Nacional, with the objective of collaborating in the prevention of cardiovascular diseases. **Objective:** The objective of this study was to report the activity during the academic week, whose actions turned to the promotion and knowledge of the importance of healthy eating. **Methodology:** This is a study in an experience report format, with a descriptive approach, based on

bibliographic studies related to the topic. Dispensing, then submission to the Research Ethics Committee. **Results:** As discussed in the course of the study, there is a link between diet, health and physical and mental well-being of any individual of any age and which in childhood is the ideal period for the formation of life habits. Therefore, food education should occur as early as possible, so that there is prevention of various diseases, such as diabetes, hypertension, dyslipidemias and others. **Conclusion:** The activity was based on the idea that a good diet combined with lifestyle habits can reduce the rates of cardiovascular diseases - NCDs and other diseases of the century, such as obesity and malnutrition, which has caused several diseases to the entire population, ages.

Keywords: Generative chronic diseases. Chronic Noncommunicable. Social Determinants.

1 INTRODUÇÃO

A semana acadêmica da saúde é um evento organizado por acadêmicos dos cursos superiores de saúde, com a colaboração de coordenadores de cursos, professores e técnicos. E o seu principal objetivo é o compartilhamento de conhecimentos ao aperfeiçoamento profissional e acadêmico pertinentes aos cursos de saúde, contando ainda palestras e pesquisas realizadas por pesquisadores, inclusive, premiando, posteriormente, as melhores pesquisas (BONA et al, 2017).

O objetivo da semana acadêmica de saúde da FAPAC/ITPAC PORTO NACIONAL é promover a integração dos cursos da área da saúde, uma vez que, inseriu todos os estudantes de Enfermagem, Medicina e Odontologia. Ocorrida nas dependências do ITPAC-PORTO no ano de 2016, a qual foi organizada por acadêmicos e discentes dos cursos da saúde, cuja programação contou com oficinas, palestras e minicursos e apresentação de trabalhos científicos.

A educação em saúde durante semana acadêmica foi organizada por discentes da disciplina de cardiologia em enfermagem, da qual a principal preceptora foi Karine Kummer Gemelli. Inicialmente os acadêmicos foram subdivididos em grupos, dos quais iriam abordar diversos assuntos e posteriormente organização da educação em saúde no ambiente escolar. Os temas foram escolhidos pela preceptora e pelos alunos da disciplina vigente.

Visto que, a experiência foi de fato muito importante para a formação acadêmica para o aperfeiçoamento da competência em lidar com a comunidade. Apesar do desafio da organização do evento e a necessidade de liderança e gerenciamento de responsabilidades, deveres, gestão de conflitos, entre outros.

Neste contexto, o estudo busca relatar a experiência, no qual ocorreu durante ação em saúde em indivíduos em semana acadêmica no ano de 2016 que foi requisito parcial para a disciplina de cardiologia, composta pela grade curricular da graduação baxarel em Enfermagem da instituição de ensino FAPAC ITPAC-PORTO. O principal objetivo desta ação extensionista foi favorecer a promoção sobre o conhecimento envolvendo alimentação saudável, no decorrer do processo de ensino aprendizagem, despertando e sensibilizando as crianças da comunidade escolar visando modificação do estilo de vida.

As atividades enfatizavam que a alimentação saudável e equilibrada está relacionada ao processo saúde-doença. Ou seja, o surgimento de doenças cardiovasculares está relacionado a hábitos de vida do indivíduo, dentre eles, alimentação e atividade física. Havendo uma necessidade da compreensão para o restabelecimento da saúde, e sendo primordial salientar a importância de modificar hábitos de vida desde a infância.

A realização e o registro de ações como estas são importantes, uma vez que visou promover saúde em crianças em idade escolar e alunos especiais atendidos pela Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) no município de Porto Nacional. A FAPAC ITPAC Porto como instituição dos cursos da saúde fomenta em seus acadêmicos a importância da realização de tais ações educativas no exercício da profissão.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, com abordagem descritiva estruturado através do evento extensionista. A educação em saúde foi ocorrida durante a semana acadêmica da Faculdade Presidente Antônio Carlos no ano de 2016 como processo avaliativo da disciplina de Cardiologia, cujo objetivo foi a promoção sobre o conhecimento envolvendo alimentação saudável, no decorrer do processo de ensino aprendizagem, despertando e sensibilizando as crianças da comunidade escolar visando modificação do estilo de vida.

Este estudo caracteriza por ser uma pesquisa de em forma de relato de experiência, do qual posteriormente realizou-se estudos bibliográficos relacionado ao tema. Foram consultadas as bases de dados bibliográficos SciELO, Google Acadêmico e PubMed. Para se realizar a busca dos artigos selecionados para compor esta pesquisa, utilizou-se das palavras chave: Educação em saúde. Alimentação Saudável. Determinantes Sociais. Doenças crônicas generativas. Dispensando, então submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa.

O período de realização da pesquisa compreendeu os meses de agosto a novembro de 2018, envolvendo a análise dos registros da Semana Acadêmica da Saúde, leitura de artigos sobre a temática publicados nas bases de dados já mencionadas (publicações no período de 2012 a 2018).

Para leitura sobre o tema foram selecionados vinte e dois artigos publicados, que após análise ficaram apenas doze, sendo uma quantidade considerada ideal, pois aborda o tema em seu aspecto principal e propiciam informações que supriram a necessidade de elaboração da presente pesquisa.

Este artigo é caracterizado, como uma pesquisa aplicada, pois visa a promoção do conhecimento envolvendo alimentação saudável, no decorrer do processo de ensino aprendizagem, despertando e sensibilizando as crianças da comunidade escolar visando modificação do estilo de vida.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo descreve a experiência da educação em saúde ocorrida durante a Semana Acadêmica da Saúde da FAPAC/ITPAC PORTO NACIONAL, que aconteceu no período letivo 2016/1, nas dependências do ITPAC Porto Nacional. Sendo esta desenvolvida pelos alunos e professores dos cursos de enfermagem, medicina e odontologia. A programação conta com oficinas, palestras e minicursos e apresentação de trabalhos científicos.

A educação em saúde aqui mencionada foi organizada pelo discentes da disciplina cardiologia em enfermagem, sendo esta ministrada pela docente Karine Kummer Gemelli. A organização seu deu da seguinte maneira: o projeto do evento aqui referido foi desenvolvido por professores, alunos, com objetivo de integração com a comunidade escolar.

Antes da realização do evento houve primeiramente a reunião com os alunos da disciplina e professora responsável, logo após, a elaboração do projeto desenvolvido foi dividida a turma em diversos grupos com distintos temas para a educação em saúde. Após houve a elaboração e planejamento da ação em saúde, aonde foi direcionado os meios didáticos, definindo também as atividades que cada acadêmico iria desempenhar. A seguir estão dispostas algumas imagens da ação acadêmica extensora.

Figura1- Educação em saúde durante semana acadêmica em saúde da FAPAC-ITPAC-PORTO-2016



Fonte: Semana em saúde (2016).

Figura 2- Educação em saúde durante semana acadêmica em saúde da FAPAC-ITPAC-PORTO-2016



Fonte: Semana em saúde (2016).

3.1 Sobre as atividades do evento

Houve a organização do evento: como a divisão da equipe organizadora em geral e de apoio, sala, projetores para exposição dos slides, pen-drive. Durante o processo de planejamento houve a necessidade de diversos materiais como: fantoches, bonecos, balões e entre outros.

A experiência aqui relatada sobre educação em saúde foi realizada nas dependências da Instituição FAPAC ITPAC Porto, a faculdade locou um Onibus para conduzir os estudantes das escolas até a instituição. Os acadêmicos responsáveis por esta ação foram: Luzimanita Pereira Magalhães, Thaysllane Kassia, Layara Tavares, Gleiciane Santos e entre outras.

No momento foi exposta de forma dinâmica e interativa a relação entre a dieta e a nutrição, saúde e bem estar. Por meio de gincanas, brincadeiras, vídeos, músicas, entre outros. Evidenciando da forma mais dinâmica e interativa possível sobre os riscos de uma dieta inadequada para a saúde e bem estar, mostrando os meios de prevenção e promoção à saúde.

Havendo sempre uma relação direta entre a dieta e a nutrição, saúde e bem-estar físico e mental. Estudos atestam que a alimentação tem uma função primordial na prevenção e tratamento de diversas doenças (NEVES, 2015).

Sendo então a alimentação saudável é indispensável para o metabolismo ter um excelente desempenho. Necessitando diariamente de vitaminas e minerais para funcionar adequadamente. Uma dieta equilibrada traz vários benefícios, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental (CARNEVALLE, 2014).

No decorrer da história, os alimentos eram meios de prevenção e tratamento de diversas doenças, ou seja, uma dieta balanceada e equilibrada direciona para uma vida saudável (NEVES, 2015).

Alimentos são todas as substâncias sólidas e líquidas que, levadas ao tubo digestivo, são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia.

Proporcionar uma dieta saudável é julgada por prioridade em ações para promoção da saúde e, nesta conjuntura, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações. O ambiente escolar sensibiliza a formação da personalidade e, conseqüentemente, nas suas preferências alimentares (CUNHA, 2014).

A alimentação saudável é composta por diversos componentes primordiais para nosso organismo, como, proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, minerais e vitaminas. Sendo esta variada, possuindo todos os alimentos com equilíbrio e moderação e sem restrições.

Uma dieta equilibrada e e compostos por alimentos saudáveis é crucial para ter saúde, que o completo bem estar físico, mental e social. Contudo, por vezes não conseguimos identificar os alimentos mais saudáveis daqueles que são mais nocivos à nossa saúde. A alimentação completa é aquela da qual ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, o ideal é um prato bastante colorido e diversificado. Como abordado anteriormente, os melhores alimentos devem ser repletos em antioxidantes e desprovidos em gorduras, especialmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde (ZARO, VIEIRA, 2014).

A pirâmide alimentar auxilia na orientação do que devemos utilizar em maior e menor quantidade, basta adotar este modelo e teremos, conseqüentemente, qualidade de vida, especialmente entre as crianças que necessitam de orientação nesta questão (BRASIL, 2014).

A prática de adotar uma dieta saudável devem ter como ênfase o resgate de hábitos alimentares regionais, característicos ao consumo de alimentos naturais, produzidos em local, referenciados pela cultural local, de alto valor nutritivo, dentre os quais, as verduras, os legumes e as frutas. Estes devendo ser consumidos desde os

primeiros anos de vida, até a fase adulta e a velhice, levando em consideração sempre a segurança sanitária (BRASIL, 2012). Logo, podemos compreender que ofertar uma boa alimentação é inquisição de atenção em especial, pois é primordial diversificar a alimentação para que o corpo receba por meio da mesma todos as classes de alimentos, dentre eles, nutrientes, vitaminas proteínas, carboidratos, e entre outros. E consequentemente, o desenvolvimento e crescimento infantil, para a vida adulta com o máximo de qualidade (CUNHA, 2014).

Os resultados aqui apontando evidenciam uma reflexão relacionada às equipes que podem ser formadas mediante diversas formas. No qual o principal objetivo é a integração dos estudantes junto a comunidade, e diferenciar os conhecimentos mediante a uma identificação entre o grupo de pessoas na forma de agir.

O evento proporcionou estimar a relevancia de diversos assuntos envolvendo a instituição e os acadêmicos. Propiciando atividades extracurriculares aos acadêmicos, graduandos, e comunidade externa, caracterizando então a indossociabilidade entre ensino pesquisa e extensão.

Enfim, buscou-se relatar a experiência da educação em saúde aqui referida. Apresentando as dificuldades e desafios, para expandir o conhecimento e competência na gestão de conflitos, liderança, responsabilidades, deveres e entre outros.

A experiência aqui descrita foi de fato relevante a formação acadêmica para expor o que foi adquirido de conhecimentos dentro do ambiente da sala de aula. A enfermagem por estar em constante interação com o individuo, esse evento propiciou aperfeiçoar o modo como os acadêmicos irão prestar as devidas informações a seus pacientes.

4 CONCLUSÃO

O estudo teve por fundamental objetivo a promoção sobre o conhecimento envolvendo alimentação saudável, no decorrer do processo de ensino aprendizagem, despertando e sensibilizando as crianças da comunidade escolar visando modificação do estilo de vida.

A ação de promoção em saúde ocorreu no ano de 2016 durante a semana em saúde da FAPAC ITPAC-PORTO, cujo principal público foi indivíduos com distintas idades, envolvendo o público de diversas escolas do município de Porto Nacional para colaborar na prevenção de doenças cardiovasculares, adotando hábitos simples, mas

que são primordiais para a prevenção dessas doenças. Durante a exposição dessa ação houve gincanas, teatros, danças, brincadeiras e entre outros recursos didáticos.

Os hábitos saudáveis funcionam como um fator de proteção e prevenção de diversas doenças, sendo considerada a melhor forma de prevenção das mesmas. Sendo primordial evidenciar a inevitabilidade de englobar toda a comunidade escolar, não somente crianças, mas adolescentes, jovens, profissionais e associações comunitária, e entre outros.

Como foi abordado no decorrer do estudo, há uma ligação entre a dieta, saúde e bem estar físico e mental de qualquer indivíduo de qualquer idade, aonde foi verificado as melhores literaturas que na infância é o período ideal para a formação de hábitos de vida. Todavia, a educação alimentar deve ocorrer o mais cedo possível, para que haja a prevenção de diversas doenças, como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias e entre outras. Portanto, se toda a população modificasse os hábitos de vida, as taxas de DCNT's diminuiriam, e outras doenças do século, como a obesidade e desnutrição, que vem ocasionando diversos agravos a toda a população independentemente de idades.

Como foi citado por sábio filósofo conhecido por Hipócrates “Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento.”

REFERÊNCIAS

BESTEN, Ana Paula, VITKOSKI, Flávia Corina Carvalho, ANTONECHE, Luciane de Paula. ALIMENTAÇÃO

BONA, Aline Silva De, MONTEIRO, Lucas, MAGALHÃES, Marcelo Barbosa, METINGER, MIGOWSKI, Jonata, ALMEIDA, Sergio. **A Formação de Equipes na Organização da Semana Acadêmica Integrada de Três Cursos Superiores do IFRS – Campus Osório.** Disponível em: revistathema.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/download/385/291. Acesso em 28 de outubro de 2018

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. ***Diário Oficial da União*** 2017; 29 set. Brasília.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e

Promoção da Saúde. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2017. 160p.: il. ISBN 978-85-334-2479-1

BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Direito à alimentação adequada. – Brasília: Coordenação Geral de Educação em SDH/PR, Direitos Humanos, Secretaria Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos, 2013. 80 p., il. – (Por uma cultura de direitos humanos). Disponível em: <<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002254/225425por.pdf>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 84 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).

CHALITA, M. A. (2013). **A resposta da escola na prevenção da obesidade no estado de Alagoas**: Estudo centrado em escolas do ensino médio da cidade de Maceió. Porto: M. A. Chalita. Dissertação de Doutorado apresentada à faculdade do Desporto da universidade do porto.

Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Bianco HT, Chacra APM, Bertoluci MC et al. **Diretriz brasileira baseada em evidências sobre prevenção de doenças cardiovasculares em pacientes com diabetes**: posicionamento da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC) e da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM). **Arq Bras Cardiol** 2017; 109(6Supl.1):1-31

NEVES, Mariana Braga. Nutrição Infantil. **Minas Gerais: A. S. Sistemas, 2015.**

MALACHIAS MVB, SOUZA WKSB, PLAVNIK FL, RODRIGUES CIS, BRANDÃO AA, NEVES MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. **Arq Bras Cardiol** 2016; 107(3Supl.3):1-83

Manual de prevenção cardiovascular / [editores Ricardo Mourilhe Rocha, Wolney de Andrade Martins]. --1. ed. -- São Paulo: Planmark; Rio de Janeiro: SOCERJ - Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro, 2017.

MAGALHÃES F. J. , MENDONÇA, L. B. A. I , REBOUÇASII C. B.A, LIMA F. E. T. I, CUSTÓDIO, I. L. S. C. O. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em profissionais de enfermagem: estratégias de promoção da saúde. **Rev Bras Enferm.** 2014 mai-jun;**67(3):394-400**. DOI 10.5935/0034-7167.20140052

ZARO, Noemi Filipin Castro, VIEIRA, Ana Paula. ORIENTAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA VISANDO À PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Versão Online ISBN 978-85-8015-080-3 Cadernos PDE**

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental em Ribeirão Preto**. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004