e-ISSN: 2178-6054

PROMOÇÃO DE SAÚDE EM SALA DE ESPERA: PREVENÇÃO DA OBESIDADE POR MEIO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

HEALTH PROMOTION IN THE WAITING ROOM:
OBESITY PREVENTION THROUGH HEALTHY EATING

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA SALA DE ESPERA:
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mateus Pontes Silva [1]
Nila Patrícia Freire Pequeno [2]

RESUMO

A obesidade é uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. Nesse contexto, uma alimentação saudável surge como uma das formas de prevenir a doença. Este trabalho relata a experiência de uma ação de sensibilização ao público sobre a prevenção ao sobrepeso/obesidade em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), localizada em Natal, Rio Grande do Norte, durante o Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, oferecido pelo Departamento de Nutrição (DNUT), da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). A ação ocorreu nas salas de espera da UBS, com distribuição de uma mini cartilha sobre alimentação saudável e orientações acerca dos prejuízos causados pela doença. Tal atividade demonstra a importância de ações preventivas no cuidado de pacientes da atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro.

Palavras-chave: promoção da saúde; salas de espera; obesidade; dieta saudável.

ABSTRACT

Obesity is a chronic disease characterized by excessive accumulation of body fat. In this context, a healthy diet emerges as one of the ways to prevent the disease. This work describes the experience of an awareness campaign aimed at the public regarding overweight and obesity prevention. The campaign took place at a Basic Health Unit (UBS) located in Natal, Rio Grande do Norte, during the Nutrition in Community Health Internship offered by the Department of Nutrition (DNUT) at the Federal University of Rio Grande do Norte (UFRN). The activity was conducted in the waiting rooms of the health center, where a mini guide on healthy eating was distributed along with guidance on the harms caused by the disease. This initiative highlights the importance of preventive actions in the care of primary care patients of the Brazilian Unified Health System (SUS).

Keywords: health promotion; waiting rooms; obesity; healthy diet.

RESUMEN

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por el exceso de acumulación de grasa corporal. En este contexto, una alimentación saludable se presenta como una de las formas de prevenir la enfermedad. Este trabajo relata la experiencia de una acción de sensibilización al público sobre la prevención del sobrepeso/obesidad en una Unidad Básica de Salud (UBS) ubicada en Natal, Rio Grande do Norte, durante el Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, ofrecido por el Departamento de Nutrição (DNUT) de la Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). La actividad tuvo lugar en las salas de espera de la UBS, con la distribución de una mini guía sobre alimentación saludable y orientación sobre los perjuicios causados por la enfermedad. Esta actividad demuestra la importancia de las acciones preventivas en la atención a los pacientes de atención primaria del Sistema Único de Salud (SUS).

Palabras clave: promoción de la salud; salas de espera; obesidad; dieta saludable.

[1] Graduado em Nutrição pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, RN, Brasil.
[2] Professora associada do Departamento de Nutrição da UFRN, com doutorado em Saúde Coletiva e mestrado em Nutrição pela UNIFESP.

1 EM QUE CONSISTE A PRÁTICA A SER RELATADA

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a obesidade como uma doença crônica e multifatorial, ou seja, pode ser decorrente de diversos fatores, sejam eles: nutricionais, genéticos, estilo de vida, metabólicos, dentre outros. É uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, devido a um desequilíbrio no balanço energético (Who, 2000).

Em adultos, a obesidade é considerada um fator de risco fundamental para o surgimento de outras doenças, como diabetes mellitus tipo 2 (DM2), osteoartrite, insuficiência respiratória, neoplasias, aumento de doenças cardiovasculares, como insuficiência cardíaca, hipertensão arterial sistêmica (HAS) e acidente vascular cerebral (AVC). Em crianças, a obesidade se associa a uma maior chance de morte prematura e incapacidade funcional na fase adulta. Além disso, crianças com obesidade têm maiores dificuldades respiratórias, risco aumentado para fraturas, efeitos psicológicos e precoces indicadores de doença cardiovascular e resistência à insulina (Wannmacher, 2016).

Dessa forma, estratégias que incluam um estilo de vida saudável, com práticas de atividades físicas regulares, diminuição do tempo de tela e intervenções nutricionais têm associações benéficas no manejo da obesidade (Dabas; Seth, 2018). Nessa temática, o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014) traz recomendações para a promoção de uma alimentação adequada e saudável e, nessa medida, reverter as tendências desfavoráveis de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação.

O Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde (Brasil, 2022) traz um conjunto de recomendações para qualificar a atuação dos gestores, das equipes e profissionais de saúde que atuam na APS para atenção aos casos de sobrepeso e obesidade. Além de apoiar estados e municípios na implementação das ações de atenção à saúde e fortalecer a qualificação e efetividade do cuidado. Um dos seus eixos estratégicos refere-se à promoção da saúde e prevenção do sobrepeso e obesidade a partir da APS, por meio da implementação de ações de promoção da saúde e prevenção do excesso de peso, especialmente relacionadas à alimentação adequada e saudável e

à prática de atividade física.

Nesse sentido, as salas de espera surgem como ambientes propícios para a promoção de saúde, pois permite que os conhecimentos teórico/práticos e o saber científico/popular se juntem, possibilitando, assim, uma maior aproximação entre docentes, alunos, profissionais e a comunidade, através do diálogo e troca de saberes (Gil *et al.*, 2018). As salas de espera são definidas como locais onde os pacientes aguardam atendimento com os profissionais da saúde. Esses locais podem variar desde corredores até salas mais apropriadas, onde podem ser utilizados recursos como televisores, cartazes e álbum seriado (coleção de folhas organizadas que podem conter mapas, gráficos, desenhos, textos e outros). É um território dinâmico e público, com grande fluxo de utilização (Teixeira; Veloso, 2006).

A metodologia do processo ensino-aprendizagem nas salas de espera envolve algumas etapas. Primeiramente, é necessário realizar uma pesquisa sobre o tema que será abordado durante a intervenção nas salas de espera. A temática escolhida pode ser relacionada aos dados epidemiológicos do local. Em seguida, deve-se pensar nos recursos didáticos que serão utilizados, sendo alguns exemplos: cartazes com figuras ilustrativas, panfletos e folders. Por fim, é necessário que no momento da ação, os profissionais se apresentem e mencionem o objetivo da ação. É importante que os participantes se sintam acolhidos e tratados com empatia, para que a interação entre os saberes seja efetiva. As ações devem ser programadas para ocorrerem em um curto período de tempo, em até no máximo 50 minutos (Teixeira; Veloso, 2006).

Para auxiliar nessa e em outras ações, as instituições de saúde podem contar com a integração ensino-serviço, tornando-se campo de ensino e estágio profissional, o que pode contribuir tanto na melhoria da formação dos profissionais de saúde, quanto na promoção das práticas em saúde, aproximando a teoria da prática e a reflexão dos profissionais de saúde sobre esta prática (Carvalho; Duarte; Guerrero, 2015). Nesse sentido, o Departamento de Nutrição (DNUT) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) oferta para os estudantes do último semestre do curso de Nutrição o Estágio em Nutrição em Saúde Coletiva (NUT1083). Por meio deste, o graduando em nutrição adquire a vivência de práticas específicas da Nutrição em Saúde Coletiva na operacionalização das ações, políticas e programas de alimentação, nutrição e saúde dentro da Rede de Atenção à Saúde (RAS) do SUS. Durante esse período, o aluno deve

desenvolver um produto por local de estágio (trabalho colaborativo), sendo o mesmo uma contribuição técnica ou atividade educativa para o ambiente de ensino-aprendizagem, com o objetivo de trazer melhorias ao processo de trabalho local.

Assim sendo, o presente trabalho objetiva relatar uma ação de promoção à saúde com ênfase na prevenção ao sobrepeso/obesidade, desenvolvida durante o Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de Natal/RN.

2 CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO

A cidade de Natal, capital do Rio Grande do Norte (RN) é dividida em quatro zonas, sendo elas: leste, oeste, sul e norte. Atualmente, a cidade encontra-se com uma alta prevalência de adultos e idosos com sobrepeso/obesidade, avaliados de acordo com o índice de massa corporal (IMC). Segundo os relatórios públicos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN-Web), (Brasil, 2024), entre janeiro e dezembro de 2023, cerca de 33,8% dos adultos foram diagnosticados com sobrepeso, e 24,4% com obesidade grau I. No público idoso, o número chega a ser maior, cerca de 57,1% estão com sobrepeso. Na UBS Nova Natal, localizada na zona norte da capital, os números são semelhantes ou até maiores. Entre os idosos, a UBS ultrapassa o município de Natal, com cerca de 60,6% classificados com sobrepeso. Resultado semelhante ocorre quando se soma os indivíduos adultos com sobrepeso e obesidade grau I. A UBS apresenta 58,8%, enquanto a capital possui 58,2%. Nesse contexto, é importante a realização de ações de promoção à saúde, com intuito de sensibilizar e promover reflexões críticas junto à população, acerca da problemática do aumento do número de pessoas com sobrepeso e obesidade no local.

A ação foi planejada conjuntamente entre o estagiário de nutrição da UBS, a nutricionista do local e a orientadora docente do estágio. O público-alvo foi composto por usuários da UBS, principalmente, adultos e idosos, visto que eram as faixas etárias com maior prevalência de sobrepeso ou obesidade do local. Entretanto, adolescentes e crianças também participaram desse momento. Esse fato ocorreu, pois eles aguardavam atendimento de algum profissional em uma das salas de espera da unidade, onde ocorreu a ação educativa. Ao todo, cerca de 30 pessoas participaram da ação.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, no formato de relato de experiência, referente a uma ação de intervenção realizada durante o Estágio de Nutrição em Saúde Coletiva em uma UBS da zona norte de Natal/RN. A intervenção foi dividida em três etapas principais (Quadro 1).

Quadro 1 - Etapas do planejamento para a realização da intervenção.

Etapas	**Período**
Elaboração do material orientativo	18/09/2023 a 26/09/2023
Revisão da supervisora e orientadora	27/09/2023 e 28/09/2023
Dia da ação	29/09/2023

Fonte: autoria própria (2023).

3.1 ELABORAÇÃO DO MATERIAL ORIENTATIVO

Primeiramente, foi elaborada uma mini cartilha, com o título “Como a alimentação saudável pode prevenir a obesidade” (Figura 1 e 2). A construção do material foi dividida em dois momentos. Inicialmente, com o auxílio do Google docs, foi construído um esboço da cartilha. Logo em seguida, por meio do Canva, foi produzida a versão final. A cartilha foi dividida em 4 tópicos principais, sendo eles: definição da obesidade, importância da prevenção, o papel da alimentação na prevenção da doença e, por fim, foi inserida uma receita saudável e prática, com ingredientes acessíveis e de baixo custo, para que a população pudesse reproduzir em suas residências.

Figura 1 - Frente da mini cartilha elaborada para a ação educativa.

Fonte: autoria própria (2023).

Figura 2 - Verso da mini cartilha elaborada para a ação educativa.

Fonte: autoria própria (2023).

Como referencial teórico, foi utilizado o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), citando as quatro recomendações para uma alimentação saudável: fazer dos alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação, utilizar ingredientes culinários em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias, limitar o consumo de alimentos processados e evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

Por fim, o material foi enviado para revisão e sugestões da supervisora de campo do estágio e para orientadora docente do estágio. As principais sugestões relacionavam-se

com a formatação e designer da mini cartilha. Após as modificações sugeridas, a mini cartilha foi finalizada.

3.2 INTERVENÇÃO

A intervenção ocorreu na manhã do dia 29 de setembro de 2023 (sexta-feira), com os pacientes que aguardavam por atendimento na unidade. A duração da ação foi de no máximo 10 minutos, pois devido ao grande fluxo no local, o público tendia a se dispersar rapidamente. A maior parte do público eram adultos e idosos, mas também havia adolescentes presentes. Primeiramente, foi repassado para os pacientes um diagnóstico da situação de alta prevalência de sobrepeso/obesidade no local, e que esse seria o principal motivo para a realização da ação (Figura 3). Em seguida, foi entregue a cartilha contendo todas as informações sobre o tema. Após isso, houve a explicação dos tópicos contidos na cartilha. Após a explanação, foi entregue um cookie de banana (receita incluída na mini cartilha) para cada um dos pacientes que estavam em alguma das salas de espera, como uma forma de demonstrar que receitas saudáveis, além de serem nutritivas, são saborosas (Figura 4). Por fim, os indivíduos foram estimulados a procurarem o atendimento com a nutricionista da UBS, para iniciarem um acompanhamento nutricional.

Figura 3 - Explanação sobre a temática.

Fonte: acervo pessoal (2023).

Figura 4 - Distribuição do cookie de banana (receita contida na cartilha).

Fonte: acervo pessoal (2023).

4 RESULTADOS ALCANÇADOS

Após a explanação do assunto, algumas dúvidas sobre o tema surgiram, sendo esclarecidas em seguida. Apesar do curto período de aplicação da atividade, os pacientes mostraram satisfação com as informações recebidas, relataram acolhimento e valorização ao participarem da ação. Um resultado semelhante ocorreu em Feitosa et al. (2019), onde estagiários da área da Saúde Coletiva realizaram ações de educação em saúde com usuários das salas de espera de uma UBS na cidade de Maceió, capital do estado de Alagoas (AL). Ao fim das atividades, se verificou uma boa adesão dos participantes, por meio de discussões sobre temáticas ou com o compartilhamento de experiências vistas e/ou vividas. Alimentação saudável e exercício físico foram alguns dos temas mais engajados.

Uma das principais dificuldades encontradas durante a realização da ação foi o ambiente barulhento, o que causou um incômodo inicial durante a explanação. Além disso, a UBS dispõe de poucas cadeiras em suas salas de espera, causando desconforto aos usuários, visto que o tempo de espera até o atendimento pode ser longo. Teixeira e

e Veloso (2006) constataram que apesar das dificuldades encontradas, como barulho, aglomerações e falta de equipamentos nas salas de espera, essas não são consideradas tão relevantes frente às vantagens alcançadas pelas ações de promoção à saúde proporcionadas aos usuários nesse ambiente.

Ao final da ação, analisando a participação dos usuários, observou-se que eles apresentavam disponibilidade para o autoconhecimento, interesse na temática, bem como questionamentos relacionados ao tema. Logo, fica evidente a importância de ações de promoção de saúde nas salas de espera de unidades de saúde, visto que essas possibilitam uma maior interação entre os profissionais de saúde e os participantes da ação (Sanches *et al.*, 2018).

5 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

A realização da ação orientativa evidenciou que a utilização das salas de espera como ambiente de cuidado, traz inúmeros benefícios, principalmente com relação ao aumento da proximidade dos profissionais com os usuários, ocasionando melhoria da qualidade e do acesso do serviço de saúde. Além disso, é válido mencionar que esse espaço é propício para a realização de educação em saúde, bem como a efetivação do cuidado, pois diante das temáticas abordadas e a reciprocidade dos usuários, torna-se viável a realização de práticas educativas que visam prevenção, promoção e recuperação da saúde da população (Rodrigues *et al.*, 2020).

Ademais, é importante mencionar que em ações, cuja finalidade é promover a educação em saúde, os sujeitos sociais portam diferentes saberes e ocupam diferentes espaços, ou seja, essas ações devem ser desenvolvidas numa perspectiva: dialógica, emancipadora, criativa e sobretudo, participativa, garantindo assim, que a educação em saúde possa contribuir com uma melhor qualidade de vida para os indivíduos (Brasil, 2007). Sendo assim, é interessante que outras ações como essa continuem a ser realizadas no local, como forma de ampliar o conhecimento sobre a alimentação e saúde.

6 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

Como mencionado anteriormente, a obesidade é uma doença com causas multifatoriais, influenciada por fatores ambientais, sociais, genéticos, entre outros. Portanto, o tratamento nutricional desta patologia deve ter um olhar cuidadoso e dialógico. É importante oferecer um cuidado individualizado, onde o paciente seja acolhido, tratado com respeito e tenha sua autonomia garantida. Nesse sentido, a ação de promoção em saúde para a prevenção do sobrepeso e da obesidade foi desenvolvida.

Desde o início, buscou-se escutar as maiores demandas enfrentadas pelos profissionais e usuários da UBS, e a partir disso, iniciou-se o planejamento da ação. A intervenção com os usuários ocorreu por meio do diálogo, onde o conhecimento científico e os saberes populares se uniram, por meio de uma escuta empática e do reconhecimento de que o paciente não é desprovido de conhecimentos e recursos. Sobre esse último ponto, durante a distribuição do cookie de banana, alguns pacientes mencionaram que já faziam a receita em suas residências.

A APS é uma das inúmeras áreas em que o nutricionista pode atuar. Por meio de ações como essa, realizadas durante o estágio curricular, foi possível adquirir conhecimentos e habilidades profissionais, tais como trabalho em equipe, comunicação e resolução de problemas. Além disso, a troca de saberes e o contato diário com os pacientes, durante a consulta ou nos corredores da unidade de saúde, contribuíram também para a formação pessoal.

Na UBS Nova Natal, o que mais chamou a atenção foi a alta demanda enfrentada pela nutricionista. A profissional atende a população das seis equipes de saúde da família da unidade, que juntas representam cerca de 25.000 usuários, além de indivíduos de outras localidades que não possuem atendimento nutricional nas UBS de seus bairros. Essa alta carga de trabalho é enfrentada também por outros profissionais da unidade, ocasionando uma sobrecarga e resultando em menos ações de promoção à saúde, devido ao pouco tempo para planejamento dessas. Dessa forma, a participação do estagiário por meio do eixo ensino, pesquisa e extensão é fundamental, possibilitando não somente o envolvimento do estudante no ambiente profissional, como o auxílio nas atividades específicas do profissional nutricionista, mas também a realização de mais ações de promoção à saúde.

Por fim, fica evidente a importância das ações de educação em saúde no âmbito da

APS, pois são vistas como uma forma de possibilitar acolhimento, gestão participativa e um diálogo mais aberto com os pacientes, refletindo assim em benefícios para a qualidade de vida dos usuários do SUS.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem aos pacientes e profissionais da UBS Nova Natal pelo acolhimento e apoio na ação, e a UFRN pela oportunidade de vivenciar as atividades práticas desenvolvidas durante os estágios curriculares.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Departamento de Apoio à Gestão Participativa. **Caderno de educação popular e saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderno_educacao_popular_saude_p1.pdf. Acesso em: 10 de set. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**, 2. ed., Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 15 de mai. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde, Brasília: Ministério da Saúde**, 2022. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_pessoas_sobrepeso_obesidade.pdf. Acesso em: 15 de mai. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Relatórios de acesso público sobre estado nutricional**. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN-Web), mai. 2024. Disponível em: https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index. Acesso em: 15 de mai. 2024.

CARVALHO, S. B. DE O.; DUARTE, L. R.; GUERRERO, J. M. A. Parceria ensino e serviço em unidade básica de saúde como cenário de ensino-aprendizagem. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 123–144, jan. 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-7746-sip00026. Acesso em: 27 de mai. 2024.

DABAS, A.; SETH, A. Prevention and Management of Childhood Obesity. **Indian J Pediatr, Mumbai**, v. 85, p. 546–553, jul. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s12098-018-2636-x. Acesso em: 14 de mai. 2024.

GIL, M. D. et al. Contribuições de atividades educativas realizadas na sala de espera para o acadêmico de enfermagem. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, Belo Horizonte, v. 8, n. 2103, fev. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.19175/recom.v8i0.2103. Acesso em: 14 de mai. 2024.

FEITOSA, A. L. F. et al. Sala de espera: estratégia de educação em saúde no contexto da atenção básica. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal, v. 9, n. 2, p. 67-70, abr-

jun, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.18378/rebes.v9i2.6401. Acesso em: 10 de set. 2024.

RODRIGUES, A. T. *et al*. Práticas educativas na sala de espera de uma unidade básica de saúde. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 5, p. e14952392, mar. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.33448/rsd-v9i5.2392. Acesso em: 20 de mai. 2024.

SANCHES, G. DE J. C. et al. Intervenção de educação em saúde na BR 116: relato de experiência. **Ciência, Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 17, n. 2, jul. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.4025/ciencuidsaude.v17i2.37211. Acesso em: 20 de mai. 2024.

TEIXEIRA, E. R.; VELOSO, R. C. O grupo em sala de espera: território de práticas e representações em saúde. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 320–325, abr. 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000200017. Acesso em: 15 de mai. 2024.

WANNMACHER, L. Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas. **OPAS/OMS - representação Brasil**, Brasília, v. 1, n. 7, 2016. https://www.rets.epsjv.fiocruz.br/sites/default/files/arquivos/biblioteca/009uso_rmfasciculo_7.pdf. Acesso em: 14 de mai. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. **World Health Organ. Tech. Rep. Ser**., v. 894, p. 1-253, 2000. Disponível em: https://iris.who.int/handle/10665/42330. Acesso em: 14 de mai. 2024.