

ENFERMAGEM EM AÇÃO: PROMOVENDO SAÚDE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR

NURSING IN ACTION: PROMOTING HEALTH THROUGH NUTRI- TION EDUCATION

Anna Luiza Nunes de Oliveira ¹

Luiz Fernando Mendonça Aguiar ²

Maria Thereza Asis Matos ³

Stefany Santos Silva ⁴

Marcos Vinicius Rodrigues de Souza ⁵

Larissa de Avila Souza ⁶

Ester Cristiny Silverio de Oliveira ⁷

Willian Zito de Sousa ⁸

Patrícia Costa dos Santos da Silva ⁹

Resumo: A redução do consumo de alimentos frescos e o grande aumento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados gera uma grande preocupação com a saúde pública atual. Com base na Política Nacional de Alimentação e Nutrição foi desenvolvida uma ação educativa intitulada “Saudavelmente”, realizada por estudantes de enfermagem em um ambulatório de atenção secundária, utilizando a metodologia de aprendizagem baseada em projetos. Assim, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência dos autores com o uso da metodologia aprendizagem baseada em projetos na elaboração de uma ação educativa em uma disciplina do curso de graduação em Enfermagem. Foram realizadas etapas como análise reflexiva, visita técnica, seleção de artigos científicos, elaboração do projeto educativo e implementação da ação educativa. Além disso, utilizou-se dinâmicas como “Você Sabia?” e “Mito ou Verdade” para interagir com os pacientes. Ao final do semestre letivo, a metodologia aprendizagem baseada em projetos mostrou contribuir para o crescimento acadêmico dos estudantes, por ampliar os conhecimentos, desenvolver habilidades de pesquisa e promover o contato com o público.

Palavras-chave: Alimentação, saúde, ação, educação.

1 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: anna.oliveira2@ufu.br

2 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Email: luiz.aguiar@ufu.br

3 Universidade Federal de Uberlândia (UFU).Email: maria.assis@ufu.br

4 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). E-mail: stefany.silva1@ufu.br

5 Universidade Federal de Uberlândia (UFU) Email: marcos.souza3@ufu.br

6 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Email: larissa.avila@ufu.br

7 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Email: estercristiny@ufu.br

8 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Email: William.sousa@ufu.br

9 Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Email: William.sousa@ufu.br

Abstract: *The reduction in the consumption of fresh foods and the large increase in the consumption of processed and ultra-processed foods is a major concern for public health today. Based on the National Food and Nutrition Policy, an educational action entitled "Healthily" was developed, carried out by nursing students in a secondary care outpatient clinic, using the project-based learning methodology. Thus, the present study aimed to report the authors' experience with the use of the project-based learning methodology in the elaboration of an educational action in a discipline of the undergraduate Nursing course. Steps such as reflective analysis, technical visit, selection of scientific articles, elaboration of the educational project and implementation of the educational action were carried out. In addition, dynamics such as "Did you know?" and "Myth or Truth" were used to interact with patients. At the end of the academic semester, the project-based learning methodology was shown to contribute to the academic growth of students, by expanding knowledge, developing research skills and promoting contact with the public.*

Keywords: *Food, health, action, education.*

Introdução

A alimentação e a nutrição são fundamentais para promover e para proteger a saúde, permitindo que os indivíduos alcancem a totalidade em seu potencial de crescimento e de desenvolvimento humano, para desfrutar de uma vida longa, saudável, com qualidade e cidadania plena (BRASIL, 2008). Nesse cenário, identificou-se a necessidade de investigar de que forma os hábitos alimentares são influenciados pelo cotidiano particular, levando em conta o ritmo acelerado da vida moderna (REICHEMBACH, 2004).

No Brasil, de acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (IBGE, 2020), houve uma redução no consumo de alimentos frescos ou minimamente industrializados em comparação com levantamentos anteriores. O percentual total de calorias provenientes de alimentos adquiridos em domicílio caiu de 53,3% em 2002/2003 para 49,5% em 2017/2018 (IBGE, 2020). Além disso, houve diminuição no uso de ingredientes culinários, de 25,8% para 22,3% (IBGE, 2020). Por outro lado, observou-se um aumento no consumo de alimentos processados, de 8,3% para 9,8%, e de 8,6% para 18,4%, de alimentos ultraprocessados (IBGE, 2020). Os dados alertam e levantam preocupações para maior incidência de casos clínicos de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, que no Brasil correspondem a 72% das causas de óbito (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

Nesse sentido, mostra-se a necessidade de desenvolver estratégias para colocar em prática a orientação a fim de promover uma alimentação adequada e saudável, conforme estabelecido na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (BRASIL, 2014).

Apesar de a comunidade possuir à sua disposição o Guia Alimentar Para a População Brasileira, que oferece instrução a respeito da importância das práticas alimentares no bem-estar e na saúde, o assunto continua mostrando-se pertinente e de imensa relevância. Percebeu-se a imprescindibilidade de se desenvolver uma ação educativa que levasse o indivíduo à reflexão acerca de sua conduta alimentar, a fim de

propiciar conhecimento e conscientização pessoal e de mostrar as ferramentas e as possibilidades para uma mudança alimentar (BRASIL, 2006).

Dessa forma, desenvolver iniciativas educativas destinadas à comunidade oferece uma oportunidade de compartilhar o conhecimento e de fornecer ao público informações claras e objetivas acerca da temática levantada, contribuindo para promover o protagonismo da população, demonstrando qual a forma mais eficaz de diminuir os índices alarmantes de prejuízos gerados pelas práticas alimentares detrimenais (SOARES, 2023).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência dos autores com o uso da metodologia aprendizagem baseada em projetos na elaboração de uma ação educativa em uma disciplina do curso de graduação em Enfermagem.

Metodologia

Este trabalho trata-se de um relato de experiência efetuado por oito estudantes regularmente matriculados na disciplina PROINTER II, no 2º período do Curso de Graduação em Enfermagem em uma Universidade localizada no Triângulo Mineiro e supervisionados pelo docente responsável com a finalidade de aplicar o desenvolvimento de uma ação em saúde em um ambulatório localizado no mesmo município.

A princípio, foi apresentado o que é a Aprendizagem Baseada em Projetos (ABP), caracterizada pelo emprego de projetos autênticos e realistas, fundamentados em uma questão, tarefa ou problema altamente motivador e envolvente, com o intuito de instruir os alunos em conteúdos acadêmicos, dentro do contexto de trabalho colaborativo para a solução de desafios (BENDERE, 2015). Na Aprendizagem Baseada em Projetos, a investigação dos alunos é integralmente entrelaçada e, dado que geralmente estes têm certa autonomia na seleção do projeto de grupo e nos métodos para sua execução, estes tendem a demonstrar uma motivação significativamente mais elevada para se empenhar na resolução dos problemas (BENDER, 2015).

A Fase Âncora é a etapa inicial de planejamento que estabelece os fundamentos do projeto, como estratégias que serão seguidas. A segunda etapa, conhecida como “Questão Motriz”, é a pergunta central que serve como ponto focal para a investigação, a exploração e o aprendizado ao longo do projeto. A Fase de Investigação, terceira etapa, está relacionada ao momento de busca de informações levantadas pelos indivíduos que exploram o tema em profundidade para compreender melhor o problema ou a questão.

Na Fase de Criação, quarta etapa, é elaborado um planejamento estratégico, no qual os indivíduos aplicam o conhecimento adquirido durante a investigação e trabalham juntos para implementar suas ideias para a criação de um projeto ou uma solução de um problema. Por fim, a Apresentação dos Resultados, que abrange a prática do que foi elaborado pelas etapas anteriores, em que os indivíduos compartilham o que aprenderam e destacam o processo e os resultados do projeto (BENDER, 2015).

Dessa forma, para a criação e para a efetivação da ação em saúde, foi seguido cada passo da metodologia da problematização segundo a Aprendizagem Baseada em Projetos.

Fase Âncora

Na primeira etapa efetuada pelo grupo de estudantes, foi realizada a análise reflexiva de um vídeo, apresentado pela professora em sala de aula, com o intuito de estimular os estudantes para o desenvolvimento de uma ação educativa. Logo após, foi realizado um processo de *brainstorm* entre os integrantes do grupo para obter ideias em potencial para a ação. Desse modo, foi definido o tema Alimentação e Saúde, focando os mitos e verdades relacionados a essa temática.

Questão Motriz

O segundo passo foi realizar uma visita técnica ao ambulatório, que aconteceu no dia 2 de fevereiro de 2024, com a finalidade de reconhecer o ambiente e sua estrutura, para que, assim, se pudesse direcionar melhor como seria realizada a ação de educação em saúde. Durante a visita, houve a orientação da docente responsável e foi elaborado um relatório a respeito dessa visita técnica, elencando todos os pontos observados, desde infraestrutura, atendimento à população até o fluxo de pacientes.

Fase de Investigação

Após a delimitação da abordagem que seria adotada na ação, foram selecionados artigos para embasar teoricamente o desenvolvimento da mesma, seguindo a terceira etapa do processo de elaboração de ações em saúde. Foram utilizados bancos de pesquisas como *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Pubmed* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde* (Lilacs), com até 5 anos de publicação, sendo selecionados oito artigos que abordavam a interface de alimentação e saúde, além de doenças relacionadas à má alimentação.

Fase de Criação:

Para o desenvolvimento da ação educativa intitulada “Saudavelmente: alimentando o corpo e nutrindo a mente”, foi elaborado um projeto, a fim de combater os estigmas relacionados à alimentação e à saúde. A partir disso, desenvolveu-se a ação em saúde com intuito de levar informações sobre a quantidade de açúcar e de sódio nos alimentos e desmistificar os conhecimentos embasados em senso comum.

Depois da pesquisa científica em artigos atuais, foram desenvolvidas duas dinâmicas: “Você Sabia?” e o Mito ou Verdade. A dinâmica do “Você Sabia?” consistiu em utilizar alimentos que já são considerados comuns no cotidiano e demonstrar visualmente a quantidade real de açúcar e de sódio presente em cada alimento selecionado, enfatizando quais formas em que o consumo excessivo pode ser maléfico para o corpo em longo prazo e evidenciar que o consumo desses alimentos não deve ser proibido e, sim, consumido com moderação. Já na dinâmica do “Mito ou Verdade”, foram entregues placas para que os pacientes expressassem suas opiniões sobre as afirmações, elaboradas pelo grupo, visando trocar experiências e conscientizar as pessoas sobre a saúde alimentar.

Apresentação dos Resultados

A última etapa foi a implementação da ação educativa que ocorreu no dia 22 de março de 2024. A atividade educativa ocorreu no segundo piso do ambulatório, com a participação dos pacientes que estavam aguardando na sala de espera. Para iniciar a ação, foram entregues folders para os presentes com informações sobre o aplicativo “Meu SUS”, que contém informações sobre IMC e dieta saudável e uma receita saudável de bolo de banana. Logo após, deu-se início ao “Você Sabia?” utilizando recipientes transparentes para demonstrar a quantidade que o público acreditava que possuía em cada alimento e depois foi mostrada a quantidade real. Em seguida, foram entregues as placas de “verdade” ou “mentira” para iniciar a dinâmica do Mito ou verdade, durante a qual esperou-se que os pacientes respondessem e, em seguida, a resposta correta foi explicada, para facilitar a troca de conhecimentos sobre suas concepções prévias em relação à alimentação e à saúde.

Resultados e discussão

A utilização da metodologia aprendizagem baseada em projetos permitiu que os autores do trabalho alcançassem os resultados que estão apresentados no quadro 1, a partir da expectativa inicial, sendo

possível analisar os resultados esperados e os resultados alcançados com a realização de todas as etapas da metodologia.

Quadro 1. Comparação dos resultados esperados e dos resultados alcançados durante a construção da ação educativa. Minas Gerais, Brasil, 2024.

Resultados esperados:	Resultados alcançados:
Ampliação do conhecimento	Contribuição para o currículo acadêmico
Crescimento na vida acadêmica	Experiência de ensino;
Desenvolvimento no caráter de pesquisa	Contato com o público
Troca de experiências com a sociedade	Dinamização do assunto abordado para se tornar mais interessante e inteligível para o público.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Conforme o quadro 1, observou-se durante a construção da ação educativa, que o resultado esperado, ampliação do conhecimento foi alcançado, gerando uma contribuição para o currículo do estudante, visto que a interdisciplinaridade entre saúde e educação é um tópico fundamental no desenvolvimento dos saberes comuns e na integração do âmbito científico com a sociedade (PAES, 2016).

Outro resultado esperado foi o crescimento na vida acadêmica, que pode ser observado pelos autores, por meio do desenvolvimento de habilidades e competências quanto às ações de tomada de decisão, por meio do protagonismo na realização da ação educativa em questão e dos processos que a antecederam. Nesse sentido, a utilização do Método de Aprendizagem Baseado em Projetos, permite que o estudante seja o principal responsável pelo seu aprendizado e pela administração de todo o processo da pesquisa, instituindo planejamento e metas e, além disso, desenvolvendo o exercício de conhecimentos continuados (MASSON, 2012).

Durante a realização do trabalho, muitas potencialidades se evidenciaram: caráter de coletividade entre os participantes da equipe, responsabilidade relacionada à verificação das fontes pesquisadas e humanização frente ao contato com a população. Os resultados alcançados no presente estudo corroboram com o estudo Parra-Anguila et al., (2023) que observou os comentários positivos dos alunos em relação a metodologia aprendizagem baseada em projetos no curso de graduação em enfermagem, que incluem ênfase na aquisição das competências pré-determinadas, no trabalho em equipe que permite compartilhar e discutir diferentes experiências e opiniões, e na exposição conjunta que facilitou ouvir as propostas e as reflexões dos colegas.

Segundo Shahiwala, (2017) o uso da aprendizagem baseada em projetos possibilita que os alunos desenvolvam habilidades empreendedoras essenciais para contribuir com a economia do país. Esse método promove a capacidade de tomar decisões, identificar oportunidades, assumir riscos, comunicar ideias e construir confiança.

Contudo, algumas dificuldades também estiveram presentes: resistência do público quanto à participação na ação, métodos para dinamizar um assunto que, por muitas vezes, é tratado de forma desinteressante e limitada e ausência de experiências anteriores para o embasamento.

Considerações finais

Concluiu-se que, a partir da comparação dos resultados esperados e obtidos, ampliaram-se os conhecimentos a partir do contato direto com o público, desenvolvendo também o caráter de pesquisa, além de ser uma experiência de ensino. Assim, a oportunidade de compartilhar conhecimentos sobre o assunto desenvolvido de maneira interessante por meio de uma linguagem informal e sem a utilização de termos técnicos e incompreensíveis pela população em geral.

Observou-se, portanto, que essa ação educativa possibilitou a ampliação de conhecimento dos estudantes matriculados na disciplina PROINTER II do curso de Graduação em Enfermagem.

Além disso, os estudantes, foram estimulados a adotar uma prática baseada em evidências científicas.

ficas por meio da pesquisa, desenvolvendo a habilidade de gerir e de construir um projeto desde o início. Assim, percebe-se a importância dessas ações nas universidades, visto que fortalecem o senso crítico e científico dos alunos, bem como dos cidadãos.

Referências

- BENDER, Willian N. **Aprendizagem Baseada Em Projetos**. Penso Editora, 28 Apr. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação saudável é aliada na prevenção da obesidade e doenças crônicas**. Disponível em: <www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2020/outubro/alimentacao-saudavel-e-aliada-na-prevencao-da-obesidade-e-doencas-cronicas>. Acesso em: 7 jan. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2008.
- BRASIL. **Ministério da Saúde**. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. **Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS)**. Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: MDS, 2006.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: **IBGE**, 2020.
- MASSÓN, Terezinha Jocelen, et al. Metodologia de ensino: aprendizagem baseada em projetos (PBL). In: **Anais do XL Congresso Brasileiro de Educação em Engenharia (COBENGE)**, Belém, PA, Brasil, v. 13, 2012.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Global health estimates: leading causes of death**. Genebra: OMS, 2020.
- PAES, C. C. D. C.; PAIXÃO, A. N. dos P. A importância da abordagem da educação em saúde: revisão de literatura. **Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco**, v. 6, n. 11, 2016.
- PARRA-ANGUITA, Laura et al. Evaluation of the Use of Project-Based Learning in the Nursing Degree. **Nursing Reports**, v. 13, n. 4, p. 1648-1657, 2023.
- REICHEMBACH, Mitzy Tannia. A refeição em família: um lugar de encontro entre a história da alimentação e da enfermagem. **Cogitare Enferm**, 2004, p. 53-65. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-417975>>. Acesso em: 7 jan. 2024.
- SHAHIWALA, Aliasgar. Entrepreneurship skills development through project-based activity in Bachelor of Pharmacy program. **Currents in Pharmacy Teaching and Learning**, v. 9, n. 4, p. 698-706, 2017.
- SOARES, Mara Machado. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39295>>. Acesso em: 7 jan. 2024.
- JUNIOR, Edson Pedroza dos Santos; Acidente de trabalho com material perfurocortante envolvendo profissionais e estudantes da área da saúde em hospital de referência; **Rev Bras Med**. 2015;13(2):69-75
- RAMOS, Maricleide Melo. Os Riscos Ocupacionais na Rotina Trabalho dos Profissionais de Enfermagem nas Intituições Hospitalares. **Revista de Administração e Negócios da Amazônia**, V.13, n.3, set/dez, 2021.
- SANTOS, Érick Igor. Riscos ocupacionais relacionados ao trabalho de enfermagem: revisão integrativa de literatura. **Revista Augustus**, 16 dez. 2012.

Recebido em 03 de junho de 2025.

Aceito em 10 de julho de 2025.