

**SEMEANDO SAÚDE: UMA JORNADA DE ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA  
DA GESTAÇÃO À TERCEIRA IDADE**

Fernanda Araújo Silva<sup>1</sup>  
Gislaine Beatriz<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmico de medicina do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

<sup>2</sup> Docente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

Nas comunidades de baixa renda, a busca por uma alimentação saudável frequentemente se depara com obstáculos financeiros, falta de conhecimento sobre escolhas alimentares adequadas e a escassez de alternativas viáveis para incorporar práticas saudáveis no cotidiano familiar. As limitações econômicas muitas vezes resultam em escolhas alimentares de menor qualidade, onde alimentos altamente processados e de baixo custo podem se tornar a única opção disponível para as famílias.

Além disso, a falta de informação sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis pode perpetuar um ciclo de má alimentação, impactando negativamente a saúde da população, especialmente entre gestantes, crianças e idosos. Nesse sentido, a ausência de orientação adequada sobre como planejar refeições nutritivas e acessíveis pode levar a escolhas inadequadas que contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas.

O projeto de extensão "Alimentação Equilibrada para uma Vida Saudável" surge da necessidade de abordar de forma abrangente e preventiva as questões relacionadas à alimentação e suas implicações na saúde ao longo de todas as fases da vida, desde o período gestacional até a pessoa idosa. Esta iniciativa, realizada em parceria entre a Estratégia de Saúde da Família Manoel Bernardo de Barros – Unipark, o Centro Scalabriniano de Pastoral Migratória – CSPM e o Centro Municipal de Ensino Infantil (CMEI) Aurélia Correa de Almeida, com a participação ativa de acadêmicos de medicina, assume um caráter ainda mais urgente ao considerar os desafios enfrentados pela população de baixa renda em busca de uma alimentação saudável.

Nesse contexto, o projeto busca não apenas sensibilizar a comunidade sobre a importância da alimentação saudável em todas as fases da vida, mas também fornecer

orientações práticas e estratégias acessíveis para superar os desafios enfrentados pelas famílias de baixa renda na busca por uma vida mais saudável. Esta abordagem holística visa não apenas promover a saúde, mas também capacitar os membros da comunidade a fazer escolhas alimentares informadas e sustentáveis, criando um impacto duradouro em suas vidas.

Ao longo deste relato, exploraremos como o projeto "Alimentação Equilibrada para uma Vida Saudável" abordou esses desafios e buscou oferecer soluções práticas para a comunidade, ao mesmo tempo em que enriqueceu a formação acadêmica dos estudantes de medicina por meio do envolvimento direto com a realidade da saúde pública e das necessidades das comunidades de baixa renda.

A importância da alimentação saudável ao longo da vida é indiscutível. Como afirmado por Gomes (2016), o comportamento alimentar de uma criança influencia seu crescimento e desenvolvimento em todos os aspectos, podendo impactar positivamente na expectativa de vida futura. Além disso, a alimentação desempenha um papel crucial no controle e na prevenção de doenças crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão sistêmica.

A Associação de Educadores sobre Diabetes (AADE) enfatiza que a construção de hábitos saudáveis, incluindo uma alimentação adequada, é fundamental para o autogerenciamento da saúde, especialmente para indivíduos com doenças crônicas. Da mesma forma, as diretrizes brasileiras de hipertensão arterial (2020) destacam que dietas adequadas não apenas auxiliam no controle da hipertensão, mas também contribuem para a saúde geral.

A territorialização revelou que a região em questão enfrentava altos índices de hipertensão arterial e diabetes, frequentemente relacionados ao sobrepeso, principalmente entre os idosos. Diante desse cenário, surgiu a necessidade de desenvolver um plano de ação que sensibilizasse a população sobre a importância da alimentação saudável em todas as fases da vida, com foco na prevenção dessas doenças crônicas.

Neste contexto, a realização deste projeto parte de uma análise profunda das condições enfrentadas pela população de baixa renda, onde a busca por uma alimentação saudável se apresenta como um desafio complexo e multifacetado. A falta de recursos financeiros é uma das barreiras mais evidentes e significativas para a adoção de uma alimentação saudável. Muitas famílias lutam para equilibrar seus orçamentos, o que pode resultar na

priorização de alimentos altamente processados e de baixo custo em detrimento de opções mais saudáveis, como frutas, verduras e proteínas magras. Esse cenário não apenas compromete a qualidade da alimentação, mas também aumenta o risco de desenvolvimento de doenças crônicas relacionadas à dieta inadequada.

Outro desafio significativo é a falta de conhecimento sobre nutrição e hábitos alimentares saudáveis. Muitos membros da população alvo não têm acesso a informações adequadas sobre como fazer escolhas alimentares saudáveis e equilibradas. A ausência de educação nutricional contribui para a perpetuação de práticas alimentares inadequadas, prejudicando a saúde e o bem-estar das pessoas. Por outro lado, a disponibilidade de alimentos saudáveis a preços acessíveis é uma preocupação crítica, tendo em vista que em muitas comunidades de baixa renda, há uma falta de acesso a supermercados ou feiras que ofereçam uma variedade de alimentos frescos e nutritivos, conseqüentemente, isso força as famílias a recorrerem a opções menos saudáveis e de maior custo-benefício, perpetuando um ciclo prejudicial de má alimentação.

Além disso, é importante destacar que a falta de uma alimentação adequada afeta todas as fases da vida. Gestantes que não recebem orientações sobre uma dieta nutritiva podem comprometer a saúde do feto, aumentando o risco de complicações durante a gravidez e no parto. Por conseguinte, crianças que crescem com dietas desequilibradas podem enfrentar problemas de desenvolvimento e saúde, o que, no futuro, impacta a saúde dos idosos, já que a má alimentação pode agravar doenças crônicas já existentes e aumentar a vulnerabilidade a novos problemas de saúde. O projeto de extensão realizado reconhece a urgência de abordar essas dificuldades. Além de sensibilizar a comunidade sobre a importância da alimentação saudável, busca-se fornecer orientações práticas e estratégias acessíveis para superar os obstáculos enfrentados pelas famílias de baixa renda na busca por uma vida mais saudável.

O objetivo central do projeto era sensibilizar a comunidade sobre a importância de manter uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas como elementos essenciais para o controle e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão sistêmica. Esse esforço abrangia todas as etapas da vida, desde o período gestacional até a terceira idade. Acreditamos que ao enfrentar esses desafios de frente, não apenas promovemos a saúde e o bem-estar da comunidade, mas também capacitamos os membros da comunidade a tomar decisões informadas e sustentáveis em

relação à sua alimentação. Assim, o projeto não se limita a um enfoque de curto prazo, mas busca criar um impacto duradouro, abrindo caminho para uma mudança positiva na saúde das gerações presentes e futuras. Além disso, ao envolver acadêmicos de medicina, promove-se uma compreensão mais profunda das questões de saúde pública e das necessidades das comunidades carentes, enriquecendo a formação desses estudantes e preparando-os para futuros desafios no campo da medicina.

A metodologia deste projeto envolveu várias etapas, que incluíram a territorialização, rodas de conversa, dinâmica do Hiperdia, atividades na creche e a distribuição de panfletos para gestantes e recém-mães. Além disso, foi possível e importante adotar uma abordagem multidisciplinar e participativa para alcançar os objetivos estabelecidos. A primeira etapa, a territorialização, consistiu em um levantamento detalhado das necessidades da comunidade atendida.

Essa fase foi fundamental para compreender o perfil e as necessidades específicas da população de baixa renda, bem como para estabelecer um vínculo mais próximo com a comunidade, garantindo que as intervenções planejadas fossem realmente relevantes e eficazes.

As rodas de conversa, por sua vez, foram um dos principais métodos de educação em saúde utilizados no projeto. Durante essas sessões, membros da comunidade puderam compartilhar suas experiências, histórias e conhecimento sobre a importância de uma alimentação equilibrada, especialmente para pessoas com diabetes e hipertensão. Essa abordagem teve como objetivo conscientizar os participantes sobre como suas escolhas alimentares afetam sua saúde. Uma atividade dinâmica conhecida como "Dinâmica do Hiperdia" foi empregada para ilustrar as diferentes quantidades de açúcar e sal presentes nos alimentos. Essa dinâmica incentivou os participantes a refletirem sobre seus hábitos alimentares e como eles poderiam agravar o quadro das doenças crônicas. Foi uma maneira prática e visual de demonstrar os efeitos dos alimentos na saúde.

Por outro lado, para envolver as crianças, foram realizadas atividades na creche. Uma brincadeira educativa foi desenvolvida para crianças de 2 a 3 anos, com o objetivo de ensiná-las a diferenciar alimentos saudáveis dos não saudáveis. Reconhecendo que a prevenção de doenças crônicas começa na primeira infância, essa atividade foi fundamental para estabelecer bons hábitos alimentares desde cedo. Por fim, foram distribuídos panfletos informativos para gestantes e recém-mães. Esses

panfletos continham orientações básicas sobre como manter uma alimentação nutritiva durante a gestação e no puerpério, destacando a importância da amamentação para o desenvolvimento saudável do lactente. Essa estratégia visava, portanto, fornecer informações práticas e acessíveis para um público-chave.

De maneira geral, a metodologia do projeto combinou sensibilização com a comunidade, educação em saúde, atividades interativas e distribuição de materiais informativos para abordar de forma holística as questões relacionadas à alimentação saudável em todas as fases da vida, enquanto levavam em consideração as dificuldades enfrentadas pela população de baixa renda.

Os resultados do projeto mostraram que houve impactos significativos na comunidade atendida. Primeiramente, a sensibilização e educação em saúde promovida pelo projeto levaram a uma conscientização mais ampla sobre a importância de uma alimentação saudável. Isso, por sua vez, resultou em mudanças positivas nos hábitos alimentares das famílias, o que futuramente refletirá diretamente na redução da incidência de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Além disso, o projeto capacitou os membros da comunidade a tomar decisões alimentares mais informadas e sustentáveis, especialmente considerando as dificuldades financeiras que muitos enfrentavam. A oferta de orientações práticas contribuiu para que as famílias pudessem fazer escolhas alimentares mais saudáveis, ao mesmo tempo em que respeitavam suas limitações orçamentárias. Isso não apenas vai melhorar a saúde física da comunidade, mas também fortalecerá sua autonomia e senso de controle sobre a saúde e o bem-estar a curto e longo prazo.

Por outro lado, na UBS Manoel Bernardo de Barros, os resultados positivos do projeto também foram evidentes. A qualidade do atendimento tem melhorado à medida que a comunidade se torna mais informada e envolvida em sua própria saúde. Os profissionais de saúde podem assim trabalhar de forma mais eficaz na prevenção e no controle de doenças crônicas, graças à população mais consciente e proativa. Isso resultará em uma redução da carga de trabalho relacionada a essas condições e permitirá que a UBS se concentre mais em serviços preventivos e educacionais. Além disso, é válido ressaltar que para os alunos de medicina envolvidos no projeto, os benefícios foram igualmente significativos. Eles adquiriram uma valiosa experiência prática ao lidar com as complexidades da saúde pública e as necessidades específicas das comunidades de baixa renda. Isso permitiu que aplicassem seus conhecimentos em um contexto real e

desenvolvessem uma compreensão mais profunda das questões de saúde social. Além do conhecimento médico, os alunos também desenvolveram habilidades não técnicas essenciais para a prática médica eficaz. A comunicação, empatia, trabalho em equipe e sensibilidade cultural foram habilidades aprimoradas durante o projeto, colaborando para que os tornem médicos mais completos e compassivos. Deste modo, o impacto desse projeto na formação dos alunos pode ser duradouro, inspirando muitos deles a continuarem trabalhando em iniciativas de saúde comunitária ao longo de suas carreiras médicas. Isso contribuirá para uma medicina mais centrada no paciente e na comunidade, refletindo o valor inestimável de realizar projetos de extensão que conectam o ensino superior à comunidade e promovem uma abordagem completa para a promoção da saúde.

Por fim, a realização deste projeto demonstrou a importância da educação em saúde e da promoção de hábitos alimentares saudáveis em todas as fases da vida. A sensibilização da população, desde gestantes até idosos, revelou-se fundamental para o controle e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes mellitus e hipertensão sistêmica.

Assim, o projeto não apenas impactou positivamente na saúde da comunidade atendida, mas também contribuiu para a formação acadêmica dos estudantes, destacando a importância da realização de projetos extensionistas na educação médica. Por meio dessa iniciativa, pudemos perceber que o comprometimento com a saúde da comunidade e o desenvolvimento de profissionais capacitados são passos cruciais na construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

**Referências Bibliográficas:**

1. GOMES, W. S. T. Alimentação escolar saudável. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação do Campo) – Universidade de Brasília – UnB, Brasília, 2016.
2. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes - Ed. 2022. Disponível em: <<https://diretriz.diabetes.org.br>>.
3. BARSAGLINI, R. A.; CANESQUI, A. M. A alimentação e a dieta alimentar no gerenciamento da condição crônica do diabetes. Saúde e Sociedade, v. 19, p. 919–932, 1 dez. 2010.
4. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília, 2013.
5. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Diabetes Mellitus. Brasília, 2006.