

## EDUCAÇÃO EM SAÚDE ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

ALINE FERREIRA BRANDÃO<sup>\*</sup>  
VAGNER DE SOUZA VARGAS<sup>\*\*</sup>  
GIOVANA CALCAGNO GOMES<sup>\*\*\*</sup>  
MARLENE TEDA PELZER<sup>\*\*\*\*</sup>  
VALÉRIA LERCH LUNARDI<sup>\*\*\*\*\*</sup>

### RESUMO

Os profissionais cujo trabalho tem relação com a promoção da saúde, prevenção de doenças ou recuperação da saúde devem conhecer o processo nutricional como fenômeno fisiológico, influenciado diretamente por condições ambientais, sociais e psicológicas. Neste sentido, a educação nutricional surge como área emergente para contornar os problemas nutricionais da população. O objetivo deste trabalho foi fazer uma revisão bibliográfica acerca da educação nutricional e do processo de educação em saúde. Com este estudo evidenciou-se que, devido ao fato do processo educativo veicular informações, subsidiando o paciente no seu auto-cuidado, os profissionais de saúde transcenderiam seus conhecimentos técnico-científicos para atuarem como educadores em saúde e multiplicadores de conhecimentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em Saúde, Educação Nutricional, Promoção à Saúde.

### ABSTRACT

#### THE HEALTH EDUCATION THROUGH NUTRITIONAL EDUCATION.

The professionals whose work is connected to the health promotion, disease prevention and health recuperation must know the nutritional process as a physiological phenomenon, influenced directly by environmental, social and psychological conditions. In this way, the nutritional education appears as an emerging area in order to outline population nutritional problems. The aim of this study was to do a literature review about nutritional education related to the health education process. So, we evidenced that, due to educational process transmit informations, subsidizing patients to their solemnity care, the health workers would transcend their technician-scientific knowledge in order to act as health educators and knowledge multipliers.

**KEY-WORDS:** Health Education, Nutritional Education, Health Promotion.

---

\* Universidade Federal do Rio Grande-FURG. Nutricionista HU-SND. E-mail: anutri76@ibest.com.br

\*\* Mestrado em Ciências da Saúde. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. E-mail: vagnervarg@hotmail.com

\*\*\* Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC. Professora Adjunto da Universidade Federal do Rio Grande-FURG. E-mail: acgomes@mikrus.com.br

\*\*\*\* Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC. Professora Associada da Universidade Federal do Rio Grande-FURG. E-mail: pelzer@mikrus.com.br

\*\*\*\*\* Doutora em Enfermagem – UFSC. Professora Associada – Universidade Federal do Rio Grande-FURG. E-mail: vlunardi@terra.com.br

## INTRODUÇÃO

Através de uma dieta adequada em quantidade e qualidade, o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde<sup>1</sup>. De longa data, conhecem-se os prejuízos decorrentes, quer do consumo alimentar insuficiente – deficiências nutricionais – quer do consumo alimentar excessivo – obesidade<sup>1</sup>. Além disso, recomendações internacionais de promoção da alimentação saudável evocam a importância da variedade de alimentos como fonte de nutrientes, o equilíbrio na escolha da ração alimentar baseada nas necessidades individuais e a moderação pelo controle do consumo de alimentos energéticos, principalmente os hiperlipídicos<sup>1,2</sup>.

Neste sentido, a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar é indiscutível para a promoção da saúde e para a prevenção e controle de doenças<sup>3</sup>. Recentemente, experimentos e estudos observacionais evidenciaram a estreita relação entre características qualitativas da dieta e ocorrência de enfermidades crônico-degenerativas, como as doenças cardiovasculares, o *Diabetes mellitus* não insulino-dependente, diferentes tipos de câncer e obesidade<sup>1</sup>. Visando contornar ou propor medidas que minimizem estas situações, diversas propostas vêm sendo criadas, tanto em âmbito internacional, quanto nacional. Uma das ferramentas

deste processo foram as sugestões deferidas pela Carta de Ottawa, a qual define promoção da saúde como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo”<sup>4</sup>. Já, no Brasil, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, teve como propósito a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no país, a promoção de práticas alimentares saudáveis, a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais, bem como, o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos, aliando seus preceitos aos preconizados pelas Conferências Mundiais de Saúde<sup>5</sup>.

De acordo com isso, devido ao fato da alimentação humana envolver o aspecto psicológico, fisiológico e sociocultural, ela configura-se como um fenômeno de grande complexidade, assim sendo, o estudo das práticas alimentares tem suscitado o desenvolvimento de instrumentos e métodos no interior de várias disciplinas, com o objetivo de identificar, diagnosticar e traçar o quadro nutricional da população a que se aplica<sup>6</sup>. Assim, pressupondo que os profissionais cujo trabalho tenham relação com a promoção da saúde, prevenção de doenças ou recuperação da saúde, devam conhecer o processo nutricional como fenômeno fisiológico, influenciado diretamente por condições ambientais, sociais e psicológicas, a educação nutricional

surge como área emergente para contornar os problemas nutricionais, desde que proferida e executada por um profissional com formação em nutrição humana, posto que somente assim, minimizar-se-ia o risco da difusão de conhecimentos equivocados baseados em senso comum ou formação precária e ineficiente em nutrição<sup>3</sup>.

Devido a isso, o objetivo deste trabalho foi fazer uma revisão

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

A educação em saúde é um campo multifacetado, para o qual convergem diversas concepções, tanto das áreas da educação, quanto da saúde, as quais espelham diferentes compreensões do mundo, demarcadas por distintas posições político-filosóficas sobre o homem e a sociedade<sup>7</sup>. Aquele que ensina, aprende ao mesmo tempo, não apenas no formato acadêmico, mas também, na própria base de formação da ação<sup>8</sup>. De acordo com este ponto de vista, aprender criticamente é, em suma, formar a autonomia. Por esta razão, ao ensinar os conteúdos, o educador deve ser capaz de apresentá-los com elementos e subsídios saídos do cotidiano daquele que aprende, o que, por si só, já é um dinamizador do aprendizado. O saber científico apresentado aos educandos é de extrema importância no processo de ensinar, mas de longe não é absoluto, na medida em que se deve dar espaço aos valores inerentes à formação tanto do caráter, como do senso crítico. Por este motivo é preciso que

bibliográfica acerca da educação nutricional e do processo de educação em saúde, bem como, suas implicações para a população em geral. Na revisão de literatura foi efetuada a busca em bases de dados tendo como descritores: educação, educação nutricional e educação em saúde. Após esta etapa, foram coletadas informações de publicações que se mostraram relevantes para esta pesquisa.

se leve em consideração, tanto o aprender, quanto o ensinar, as medidas possíveis de que se dispõe. Neste sentido, o conhecimento não pode ser imposto ao outro. Deve, portanto, ser construído em conjunto, de uma forma aberta, interativa e interdisciplinar.

Além disso, os educadores de saúde são influenciados por seus próprios padrões culturais e suas normas de vida. Logo, existe a necessidade de se adequarem aos padrões, para evitar choques culturais, procurando conhecer os valores individuais e da comunidade, reconhecendo os aspectos positivos e negativos das pessoas envolvidas no processo de ensino<sup>9</sup>. Com relação à epistemologia da educação em saúde, se sobrepõe o conceito de promoção da saúde, como uma definição mais ampla de um processo que abrange a participação de toda a população no contexto de sua vida cotidiana e não apenas das pessoas sob risco de adoecer. Essa noção está baseada em um conceito de saúde ampliado,

considerado como um estado positivo e dinâmico de busca de bem-estar, que integra os aspectos físico, mental, ambiental, pessoal/emocional e sócio-ecológico<sup>9</sup>.

Seguindo este raciocínio, a Educação em Saúde, entendida como processo, visa capacitar os indivíduos a agir conscientemente diante da realidade cotidiana, com aproveitamento de experiências anteriores, formais e informais, tendo sempre em vista a integração, continuidade, democratização do conhecimento e o progresso no âmbito social. Ademais, ela visa também, a auto-capacitação dos vários grupos sociais para lidar com problemas fundamentais da vida, tais como nutrição, desenvolvimento biopsicológico, reprodução, tudo isso no contexto de uma sociedade dinâmica<sup>10</sup>. Sob esta ótica, uma educação em saúde ampliada inclui políticas públicas, ambientes apropriados e reorientação dos serviços de saúde para além dos tratamentos clínicos e curativos, assim como propostas pedagógicas libertadoras, comprometidas com o desenvolvimento da solidariedade e da cidadania, orientando-se para ações cuja essência está na melhoria da qualidade de vida e na 'promoção do homem'<sup>7</sup>. Neste contexto, os projetos educativos em saúde seguem sendo majoritariamente inscritos na perspectiva de transmissão de um conhecimento especializado, que "a gente detém e ensina" para uma "população leiga", cujo saber-viver é desvalorizado e/ou ignorado nesses

processos de transmissão. Devido a isso, assume-se que, para "aprender o que nós sabemos", deve-se desaprender grande parte do aprendido no cotidiano da vida<sup>11</sup>.

Por outro lado, a educação em saúde fornece conhecimentos para os indivíduos, atua sobre as suas atitudes e seu modo de sentir, os capacitando a agirem com relação a qualidade de vida da comunidade. Desta forma, não se deve impor normas em saúde, muito menos a partir de padrões culturais dos profissionais educadores. Ao inverso disso, o trabalho em saúde associado aos educandos deve buscar a necessidade da participação do público na determinação de quais são as melhores condutas, ou seja, levar em conta os conhecimentos, valores e atitudes da população atendida<sup>9</sup>. Assim, a educação em saúde, como parte de um processo de educação mais ampla, passa a ser entendida tanto como uma instância importante de construção e veiculação de conhecimentos e práticas relacionados aos modos como cada cultura concebe o viver de forma saudável e o processo saúde/doença, quanto como uma instância de produção de sujeitos e identidades sociais<sup>11</sup>. Deste modo, a finalidade da educação em saúde pode ser igual a de todo bom ensino, isto é, ajudar as pessoas a descobrirem os princípios, padrões e valores que melhor se adaptam às suas próprias necessidades, visando à qualidade de vida individual e coletiva<sup>9</sup>.

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

O campo de conhecimento da Educação Nutricional está estagnado, carecendo de pesquisadores especializados que desenvolvam estudos que permitam identificar problemas alimentares vivenciados no cotidiano, pelos clientes/pacientes e métodos de abordagem mais eficazes<sup>3</sup>. A literatura geral e específica sobre educação nutricional indica com frequência, a escassez de estudos sobre essa área, evidenciando o desconhecimento do modo como e onde se produz a pesquisa nessa disciplina<sup>10,12</sup>. Conseqüentemente, os relatos de experiências em Educação em Saúde e Nutrição nos serviços públicos de saúde são raros, muito embora esta abordagem venha merecendo o reconhecimento dos técnicos e do próprio governo como forma de intervenção na saúde da população em geral. A Educação Nutricional neste momento se distancia de um ideal de ensino para passar a preencher uma função específica de instrução a respeito de como resolver determinados problemas identificados a partir de dados epidemiológicos, envolvendo em seu conceito, aspectos de sociologia, em lugar dos preceitos médicos como mentores dos programas educativos em saúde<sup>13</sup>.

A história da educação alimentar e nutricional no Brasil e seu estreito vínculo com as políticas de alimentação e nutrição em vigência têm sido abordados por diferentes autores. Como exemplo disso, pode-se citar que a difusão

da noção de promoção de práticas alimentares saudáveis vem sendo observada nas mais diversas ações políticas e estratégias relacionadas com alimentação e nutrição<sup>14</sup>. Neste sentido, pode-se afirmar que essa noção é resultante do cruzamento entre o conceito de promoção da segurança alimentar e o da promoção da saúde<sup>14</sup>.

Em 1999, o Ministério da Saúde implementou uma série de medidas fundamentais para o setor, prescritas na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). A adoção dessa Política pelo setor configura um marco importante na medida em que a alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde<sup>1,5</sup>. Com relação a isso, diferentes estudos têm apontado o histórico do vínculo entre educação alimentar e nutricional com o contexto político e social, particularmente, com o da política de alimentação e nutrição<sup>14</sup>.

O contexto desafiador da educação nutricional exige o desenvolvimento de abordagens educativas que permitam abraçar os problemas alimentares em sua complexidade, tanto na dimensão biológica, como na social e cultural. Para isso, o setor de saúde deverá assumir a alimentação como o resultado das múltiplas relações entre o biológico e o sócio-cultural<sup>3</sup>. Deste modo, seu papel-chave nessa abordagem interativa deve tomar como premissa o processo de aprendizagem constante e dinâmico, por meio da rede de serviços e

programas, contribuindo para a formação da opinião confiável e segura para a população sobre os princípios e recomendações da alimentação saudável<sup>15</sup>. Sendo assim, será necessário superar o paradigma de considerar o espaço da doença e assumir seu papel de agente de promoção da saúde, atuando com o indivíduo em toda a plenitude de seu ciclo de vida e não somente com a doença que ele apresenta<sup>16</sup>. Por esta razão, atualmente, a educação nutricional deve agregar os conhecimentos do campo da antropologia da alimentação e os fundamentos teóricos do campo da educação, para que esteja inserida em um contexto político-social de promoção à saúde e qualidade de vida<sup>17</sup>.

Portanto, com este trabalho evidenciou-se a importância da educação em saúde para a promoção de saúde e prevenção de doenças, uma vez que através da educação nutricional poder-se-á auxiliar na recuperação, prevenção e tratamento de patologias, bem como, fomentar a promoção de práticas alimentares saudáveis na população em geral. Além disso,

devido ao fato do processo educativo veicular informações, subsidiando o paciente no seu autocuidado, os profissionais de saúde transcenderiam seus conhecimentos técnico-científicos para atuarem como educadores em saúde e multiplicadores de conhecimentos. Porém, é necessário que os profissionais da saúde conheçam e implementem as políticas de alimentação e nutrição de forma a instrumentalizar-se para o exercício do seu papel como educadores. Além disso, é imprescindível que, ao longo de sua graduação, os profissionais da área da saúde que queiram atuar na educação em saúde, tenham formação pedagógica adequada, amparada e embasada nas Leis de Diretrizes e Bases e nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Neste sentido, estes profissionais também deveriam ter como disciplinas obrigatórias todas aquelas comuns aos cursos de Licenciatura, uma vez que é através do estudo destes conhecimentos que os profissionais licenciados instrumentalizam-se para poderem atuar como educadores com propriedade.

## REFERÊNCIAS

1. Organização Mundial de Saúde (OMS). *Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas*. Serie de Informe Técnicos 797. Geneva:OMS, 1990.
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *Notas sobre Alimentação e Nutrição*. Brasília: FAO, 1996.
3. Boog MC F. Educação nutricional em serviços públicos de saúde. *Caderno de Saúde Pública*. 1999; 15(2):139-147.
4. Organização Mundial de Saúde (OMS). Carta de Ottawa. *In: Buss PM. Promoção da Saúde e Saúde Pública*, pp. 158-162, Rio de Janeiro: ENSP, 1986.
5. Informes Técnicos Institucionais. Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Setor Saúde (PNAN). Secretaria de Políticas de Saúde. *Revista de Saúde Pública* 2000; 34(1):104-8.
6. Poulain JP, Proença RPC. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Revista de Nutrição*. 2003;

16(4):365-386.

7. Schall VT, Struchiner M. Educação em saúde: novas perspectivas. Cadernos de Saúde Pública. 1999; 15: 34-47.

8. Freire P. *Pedagogia da Autonomia – Saberes Necessários à Prática Educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

9. Linden S. *Educação nutricional: algumas ferramentas de ensino*. São Paulo: Livraria Varela, 2005.

10. Lima ES, Oliveira CS, Gomes MCR. Educação nutricional: da ignorância alimentar à representação social na pós-graduação do Rio de Janeiro (1980-98). História, Ciências, Saúde. 2003; 10(2): 603-35.

11. Meyer DE, Estermann *et al.* "You learn, we teach"?: questioning relations between education and health from the perspective of vulnerability. Cadernos de Saúde Pública. 2006; 22(6):1335-1342.

12. Lima RT *et al.* EDUCAÇÃO EM SAÚDE E NUTRIÇÃO EM JOÃO PESSOA, PARAÍBA. Revista de Nutrição. 2000;

13(1): 29-36.

13. Freitas MCS. Educação nutricional: aspectos sócio-culturais. Revista de Nutrição da PUCCAMP. 1997; 10(1):45-49.

14. Santos LAS. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Revista de Nutrição. 2005; 18(5):681-692.

15. Boog MCF. Construction of a proposal for nutrition teaching in nursing education. Revista de Nutrição. 2002; 15(1): 57-65.

16. Silva DO, Recine EGIG, Queiroz EFO. Concepções de profissionais de saúde da atenção básica sobre a alimentação saudável no Distrito Federal, Brasil. Cadernos de Saúde Pública. 2002; 18(5):1367-1377.

17. Rodrigues EM, Boog MCF. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. Cadernos de Saúde Pública. 2006; 22(5):923-931.

