

## **CAPACITANDO MULTIPLICADORES EM 10 PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Coordenador: MAUREM RAMOS

Autor: NATANY DA COSTA COLLAR

Introdução - O Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população visando à alimentação saudável. Tendo em vista a eminente prevalência de doenças e mortes oriundas da má alimentação, a necessidade de informação para a população discernir sobre o seu próprio consumo é imprescindível. Dessa forma, a capacitação quanto à Alimentação Saudável, apoiada nesse material, visa a ser um meio pelo qual as pessoas de baixa-renda sejam alvo da prevenção e da promoção, para uma melhor qualidade de vida, por meio da atuação de profissionais de saúde capacitados. Objetivos - Na medida em que disponibilizamos para famílias meios de fácil acesso à informação quanto à saúde alimentar, desenvolvendo e estimulando-as a hábitos de vida mais saudáveis, contribuimos para elevar a capacidade de cada indivíduo de garantir para si próprio e para a sua família um grau de saúde desejável, possibilitando que esses, em plena capacidade, executem seu papel social de forma sadia e, sem dúvida, muito mais capaz. A necessidade de disseminação de conceitos nutricionais respaldados deve ser não só gradual como crescente; sendo responsabilidade de todos os profissionais de saúde a orientação, ainda que básica, quanto ao bem-estar humano frente a uma situação adversa. O intuito, obviamente, não é formar especialistas em nutrição, mas fornecer um arsenal mínimo, por meio de Dez Passos, àqueles que interagem com pessoas que demandam por maiores esclarecimentos para uma qualidade de vida mais digna. É capacitando o maior número de profissionais possíveis, em termos básicos, mas essenciais, que se espera, ainda que de forma incipiente, mas constante, inculcar na mente das pessoas a importância da preocupação com a saúde e a necessidade de prática dos conceitos adquiridos para uma vida mais feliz. Materiais e Métodos - A capacitação será direcionada a agentes comunitários inicialmente (por serem o elo principal entre a comunidade na qual trabalham e o serviço de saúde local) e após a técnicos e a demais profissionais do serviço de saúde do Distrito Glória-Cruzeiro-Cristal, em grupos de no máximo 12 pessoas. Serão realizados quatro encontros de quatro horas cada, em que as atividades ocorrerão em forma de oficina, visando a compartilhar conhecimento e a estimular no público-alvo a importância da pró-atividade daqueles que têm a possibilidade de influenciar a sua

comunidade, na busca de conhecimento atualizado e científico. Como parte também da logística será indicado um tempo de sete horas para atividades a serem desenvolvidas em casa (estudos-dirigido) a fim de estimular o interesse e a procura por informações bem como a maior assimilação de conceitos. As atividades serão ministradas pelas alunas bolsistas do PET-Nutrição, mediante coordenação da professora responsável, na UFRGS. Resultados e Conclusão - Ao final das atividades esperamos conseguir compartilhar não só um conhecimento nutricional extremamente válido, mas principalmente estimular esses profissionais de saúde a se manterem atualizados, ressaltando a importância do constante aprendizado. E assim, com um arsenal de profissionais instruídos e motivados, acreditamos que suas ações sejam de grande relevância nas suas comunidades, de modo que sejam agentes de mudança na vida, inclusive, daqueles que sequer cogitavam a necessidade de mudança para uma melhor qualidade de vida. Atingir os profissionais de saúde de forma eficaz é investir naqueles que têm não só a capacidade de informar as pessoas, mas, principalmente, deixá-las cientes da real importância do uso da informação de forma prática.