

2022 - PROMOÇÃO DA SAÚDE E DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ARTICULAÇÃO DO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO NA ATENÇÃO BÁSICA A SAÚDE

Coordenador: ILAINE SCHUCH

O objetivo principal do projeto de extensão é desenvolver ações promoção da saúde dos usuários do SUS da Unidade Básica de Saúde (UBS) Santa Cecília/HCPA e seu território, tendo como temática central a alimentação saudável. São utilizadas diferentes metodologias e técnicas para trabalhar com o público alvo, mas a principal ferramenta é o Grupo de Alimentação Saudável e Mudança de Estilo de Vida, por meio do qual busca-se promover hábitos alimentares e estilos de vida mais saudáveis e que sejam sustentáveis ao longo do tempo. Trata-se de um espaço de encontros coletivos de acolhimento, discussões, aprendizados e trocas de experiências entre usuários do serviço de saúde, de diferentes faixas etárias e que residam no território adstrito à UBS, e também abrange membros da comunidade de profissionais e estudantes do campo da saúde. O ingresso no grupo é viabilizado por meio de recomendações de profissionais de saúde atuantes na UBS, e também para aqueles que voluntariamente buscam o serviço. No ano de 2023, até o presente momento, 225 pessoas foram encaminhadas para o grupo. A essência deste trabalho reside em sua função de apoio aos indivíduos que enfrentam desafios como obesidade, diabetes, hipertensão e outras condições crônicas intrinsecamente relacionadas aos hábitos alimentares, inatividade física e stress. O aumento notável da prevalência dessas afecções em nossa sociedade coloca um desafio substancial para o sistema de saúde brasileiro, seja pelo seu custo alto no tratamento, seja pela perda da qualidade de vida dos doentes crônicos. O funcionamento do grupo se desdobra por meio de encontros virtuais semanais, nos quais uma gama diversificada de tópicos relacionados à promoção de uma alimentação saudável é abordada. O Guia Alimentar para a População Brasileira é utilizado como referência principal, orientando as sessões. Diversos assuntos são explorados, iniciando com o debate sobre a definição de alimentação saudável, a compreensão dos rótulos de alimentos até a utilização de técnicas culinárias para preparar refeições saudáveis. Além disso, o aspecto emocional associado às escolhas e ao ato de se alimentar é tratado, proporcionando um espaço para reflexão e promoção do autocuidado e autonomia. A continuidade do suporte ocorre através de dois modelos: grupos fechados com ciclos mensais, e, quando a necessidade de acompanhamento individual se faz presente, encaminhamentos para consultas com nutricionistas na UBS são efetuados. Do ponto de vista acadêmico, o valor intrínseco dessa

extensão se encontra na sua capacidade de oferecer aos estudantes uma exposição mais profunda à dinâmica da saúde pública. Essa experiência incentiva a geração de conhecimento através da análise e organização dos perfis de saúde da comunidade. A integração entre formação, pesquisa e extensão é fomentada, entrelaçando teoria e prática, e enriquecendo a perspectiva educacional e a produção de saberes.