

# RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM PESSOAS VIVENDO COM HIV EM UMA UNIDADE DE REFERÊNCIA

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 3ª edição, de 26/04/2021 a 29/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-99-0

**MAIA; Ana Beatriz da Silva<sup>1</sup>, PEREIRA; Giovanna Medeiros<sup>2</sup>, PAGLIARINI; Flávia Cristina<sup>3</sup>, FIGUEIRA; Camila Nunes<sup>4</sup>, MORI; Rejane Maria Sales Cavalcante<sup>5</sup>**

## RESUMO

**Resumo:** Este relato objetiva expor a experiência de uma atividade em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) acerca da quantidade de açúcar presente nos alimentos, bem como as consequências de sua ingestão para pessoas que vivem com HIV/AIDS (PVHA). A experiência contou com 15 pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHA) e através de uma pesquisa em base de dados a respeito do valor quantitativo do açúcar em alimentos, foi confeccionado um mural para apresentar os dados ao público em questão. Este material educativo gerou comoção entre os pacientes, devido a interação visual que relacionava o açúcar à alimentos específicos que apresentam grande consumo pela população. Os participantes puderam esclarecer dúvidas no que se refere a ingestão de alimentos açucarados, higiene pessoal e coletiva além de contribuírem com suas histórias pessoais. A experiência demonstrou que são necessárias medidas de promoção à EAN como estratégia de atenção à saúde, pois atuam de forma positiva no cuidado nutricional de PVHA fornecendo autonomia em suas escolhas alimentares, além de proporcionar conhecimentos também aqueles que acompanham os pacientes durante atendimento.

**Palavras-chave:** Educação Nutricional; Açúcar; Soropositivos.

**Abstract:** This report aims to expose the experience of an activity on Food and Nutrition Education (FNE) about the amount of sugar present in food, as well as the consequences of its ingestion for people living with HIV/AIDS (PLWHA). The experience involved 15 people living with HIV/AIDS (PLWHA) and through a database research, regarding the quantitative value of sugar in food, a mural was made to present the data to the audience in question. This educational material generated commotion among patients, due to the visual interaction that related sugar to specific foods that are highly consumed by the population. Attendees were able to clarify their doubts regarding the intake of sugary foods, personal and collective hygiene, in addition to contributing with their personal stories. The experience has shown that measures to promote FNE are necessary as a health care strategy, as they act positively in the nutritional care of PLWHA providing autonomy in their food choices, in addition to providing knowledge for those who accompany patients during care.

**Keywords:** Nutrition Education; Sugar; Seropositive.

**Introdução:** O Brasil assim como outros países em desenvolvimento sofreu mudanças significantes na alimentação após a segunda guerra mundial, onde se começou a produzir e consumir alimentos ultraprocessados em larga escala, passando a se tornar um hábito alimentar comum em todas as esferas da sociedade<sup>4</sup>. Esse hábito é construído desde a infância, onde os responsáveis pela criança incentivam o consumo de biscoitos, chocolates, sucos de caixinha e entre outros como uma forma prática e divertida de se alimentar, assim crescendo um adulto com comorbidades e dificuldade em ampliar o seu cardápio para alimentos in natura e minimamente processados x. Os alimentos ultraprocessados são ricos em açúcar livre e o consumo excessivo pode acarretar no que diz respeito às transições epidemiológicas das últimas décadas: o aparecimento de várias doenças crônicas, como o diabetes e obesidade. O Brasil é o 4º país que mais consome açúcar no mundo, colocação que se repete é em relação ao número de diabéticos na escala global, além de estar na mesma posição mundial de indivíduos que desconhecem o seu diagnóstico de diabetes mellitus 1-2. A importância das orientações alimentares e nutricionais amparam todos os espectros sociais que envolvem saúde, no entanto, alguns pacientes apresentam maior susceptibilidade no desenvolvimento de doenças crônicas, como as pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHA) devido a doença acometer principalmente o sistema imunológico dos indivíduos, pois ocorre a supressão dos linfócitos T4 Helper. A Educação Alimentar e Nutricional para PVHA consiste em ampará-los e orientá-los a partir de uma rede multidisciplinar de profissionais da área da saúde a fim de obter melhores respostas no tratamento, e, fomentar estratégias que auxiliem em

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará, anabeatrizmaia@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Feral do Pará, giovannamedeiros@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará, nutri.pagliarini@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal do Pará, cnunesfigueira@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal do Pará, rejanesaes@hotmail.com

bons resultados na sua qualidade de vida, tendo em vista que o tratamento pode apresentar alguns efeitos colaterais e levar a quadros em que os antirretrovirais elevam o nível de açúcar no sangue, proporcionando um ambiente favorável à predisposição ou desenvolvimento das doenças citadas. Essa perspectiva demonstra que o acompanhamento regular e prevenção são fundamentais para que complicações futuras não se estabeleçam no indivíduo 5. Nesse sentido, a nutrição transpõe que uma alimentação mais balanceada e acompanhada por especialistas da área favorece condições de saúde mais brandas; dados obtidos na Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstram que a recomendação de consumo máximo diário de açúcar é de 50 gramas, e que podemos obter algumas informações para adequar o consumo nas rotulações dos alimentos e que esse auxílio pode frear escolhas que forneçam baixo conteúdo nutricional. Levando em consideração esses aspectos, é fundamental que haja esclarecimento dos riscos que alguns produtos e seu consumo exacerbado podem vir oferecer à saúde, seja pelo desenvolvimento de doenças crônicas que acometem os brasileiros em geral ou pela predisposição existente em pacientes de risco iminente como o de HIV/AIDS; dessa forma, instituir medidas informativas e preventivas através de ações de educação em saúde proporcionam mudanças assertivas no contexto recorrente em questão<sup>3</sup>. Objetivos: Relatar a experiência de uma atividade em Educação Alimentar e Nutricional sobre a quantidade de açúcar presente nos alimentos e as consequências de sua ingestão para pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHA).

Metodologia: Trata-se do relato de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), do tipo sala de espera, realizada no dia 26 de setembro de 2018, na Unidade de Referência Especializada em Doenças Infecciosas e Parasitárias Especiais (URE DIPE) localizada em Belém do Pará, vivenciado e realizado por acadêmicas do curso de nutrição da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA), com a participação de 15 pessoas vivendo com HIV/AIDS (PVHA). A atividade foi dividida em 4 momentos. No primeiro foi feito um levantamento bibliográfico sobre o tema abordado. As autoras fizeram pesquisas em bancos de dados e em seguida a confecção do material educativo. Consistiu em um mural com a apresentação dos alimentos e as suas respectivas quantidades de açúcar disposta em gramas dentro de um saco plástico transparente. A confecção se deu a partir de matérias básicas de papelaria e de fácil acesso, sendo eles o isopor, cola de silicone, saco plástico e cartolina. No segundo momento, os alimentos foram selecionados: barra de cereal light; biscoito recheado sabor chocolate; néctar de manga e maçã de caixa; iogurte de frutas; achocolatado; e refrigerante tipo cola. A escolha foi com base no maior consumo pela população e a apresentação da quantidade de açúcar teve como base a tabela de composição alimentar localizada na própria embalagem do produto. Medidas caseiras foram utilizadas para apontar a quantidade de açúcar nos sacos transparentes, para que tivessem uma melhor compreensão da quantidade presente em cada alimento disposto no mural. No terceiro momento foi feita uma apresentação sobre o assunto com auxílio do mural. Explicou-se a relação entre o consumo excessivo dos alimentos citados com a saúde e/ou doença. No quarto e último momento foi aberto um espaço para perguntas e respostas, sendo algumas perguntas feitas pelas acadêmicas de nutrição com o intuito de exercitar e fixar o conhecimento repassado. Além do mais, houveram questionamentos sobre HIV/AIDS, cuidados básicos, higiene pessoal e coletiva, formas de transmissão e cuidados com a sua alimentação.

### Resultados e Discussão:

Foi observado que o mural apresentado causou impacto visual gerando surpresa e uma grande participação do público durante a realização da atividade. Um trabalho sobre educação alimentar e nutricional, realizado em Porto Alegre, com alunos de uma escola pública também evidenciou que estratégias visuais podem aguçar a curiosidade e gerar maior interesse. Na tentativa de demonstrar a quantidade de gordura em alimentos ultraprocessados, utilizaram embalagens transparentes (KOPS, ZYS e RAMOS, 2013), bem como foram utilizadas neste trabalho. Os pacientes não só tiraram dúvidas, como contribuíram com os seus relatos pessoais que se encaixavam no consumo dos alimentos apresentados. Observou-se também o interesse em ouvir as dicas nutricionais propostas para minimizar tal ingestão. O posicionamento dos pacientes conversa bem com o relato de Pereira, Vieira e Filho (2011) quando desenvolveram um trabalho sobre aprendizagem permanente com pessoas soropositivas e trouxeram discussão para atividades educacionais. Dentre elas, apontaram que as atividades em grupos não só permitem o encontro de pessoas que vivem as mesmas situações, como também estimulam a troca de experiências que podem contribuir com a prevenção de doenças e/ou morbidades. Quando os pacientes da URE DIPE sentiram-se a vontade para questionar e tecer comentários, foi possível notar que o modo simples e direto no qual o mural foi feito, demonstra que atividades educacionais devem ter como princípio estimular experiências que facilitem o entendimento e futuras ações subjetivas e coletivas que melhorem as condições de vida e promovam saúde (PEREIRA, VIEIRA e FILHO, 2011). Três alimentos causaram grande impacto em relação a quantidade de açúcar. O biscoito recheado sabor chocolate devido a

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará, anabeatrizmaia@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Feral do Pará, giovannamedeiros@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará, nutri.pagliarini@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal do Pará, cnunesfigueira@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal do Pará, rejanasales@hotmail.com

elevada quantidade de açúcar em uma porção e não no total de biscoitos da embalagem e o néctar de manga e maçã de caixa. Este último, em ambas embalagens, o fabricante informa que ele é adoçado com Stevia, um adoçante natural conhecido por ser uma opção saudável para substituir o açúcar. Em vista disso, os pacientes esperavam que esse “suco” fosse uma escolha benéfica em relação aos outros do mercado. O terceiro alimento que mais surpreendeu os participantes da atividade foi a barra de cereal light, por dois fatores: o tamanho do alimento em relação a quantidade de açúcar e por ser um alimento conhecido por ser saudável, comumente encontrado no mercado na ala de produtos benéficos à saúde e principalmente por ele ser denominado “light”. Ainda que os participantes associassem esse termo à produtos saudáveis, foi preciso realizar uma breve explicação sobre o termo “light” para maior compreensão. Alguns participantes aproveitaram o momento para mostrar os seus exames laboratoriais expressando curiosidade em como poderiam adotar hábitos alimentares mais saudáveis para melhorar os resultados apresentados. Kops, Zys e Ramos (2013) defendem que a utilização de materiais lúdicos se torna uma ferramenta super importante para prender a atenção do público desejado e estimula o interesse do paciente. Além do mais, apontam que o contexto da educação nutricional vai além das abordagens educativas e lúdicas, exige a habilidade de abraçar as questões alimentares em sua totalidade. Em vista disso, a interação sucessiva a atividade gerou encaminhamentos ao Setor de Nutrição da referida Unidade para posteriores consultas com a profissional responsável. Em relação ao último momento da atividade voltado para perguntas e respostas, se obteve grande entendimento do assunto abordado e satisfação na sanção das dúvidas. Além dos pacientes que estavam esperando o seu atendimento, os acompanhantes e pessoas que estavam transitando pelo espaço participaram da atividade.

**Conclusão:** A partir dessa experiência acredita-se que a EAN seja uma eficiente estratégia de atenção à saúde, que pode ser implementada para otimizar o cuidado nutricional de PVHA. Os participantes consolidaram seus conhecimentos acerca do assunto abordado e a autonomia para escolhas alimentares saudáveis e, com a troca de experiências, sentiram-se mais seguros e motivados em superar as dificuldades durante o tratamento nutricional, aumentando a adesão ao tratamento. O trabalho se mostrou importante no que diz respeito a questões relacionadas a alimentação e cuidados básicos que uma pessoa vivendo com HIV/AIDS deve ter para usufruir de uma vida saudável, além de promover conhecimento para os acompanhantes dos pacientes.

**Nome do eixo temático:** Educação Alimentar e Nutricional

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KOPS, Natália Luiza; ZYS, Júlia; RAMOS, Maurem. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 135-140, mai./ago. 2013. Disponível em: <<https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faenfi/article/download/13817/9715>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

PEREIRA, Audrey Vidal; VIEIRA, Ana Luiza Stiebler; FILHO, Antenor Amâncio. Grupos de educação em saúde: aprendizagem permanente com pessoas soropositivas para o HIV. **Trabalho, Educação e Saúde**, Rio de Janeiro, vol. 9, n. 1, p. 25-41, mar/jun., 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4067/406757001013.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação Nutricional, Açúcar, Soropositivos

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pará, anabeatrizmaia@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Feral do Pará, giovannamedeiros@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal do Pará, nutri.pagliarini@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal do Pará, cnunesfigueira@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal do Pará, rejanasales@hotmail.com