

Monitorando alunos do 1º semestre do curso de Medicina em um projeto de extensão com enfoque nas práticas saudáveis na Atenção Primária à Saúde

Monitoring students of the 1st semester of the Medicine course in an extension project focused on healthy practices in Primary Health Care

Seguimiento de estudiantes del 1er semestre de la carrera de Medicina en un proyecto de extensión enfocado en prácticas saludables en la Atención Primaria de Salud

Recebido: 28/06/2022 | Revisado: 09/07/2022 | Aceito: 14/07/2022 | Publicado: 21/07/2022

Luana Notini Arcanjo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7688-3431>
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: luananotini12@gmail.com

Mateus Bonfim Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6959-2575>
Universidade de Fortaleza, Brasil
E-mail: mateus_costa95@hotmail.com

Luan Victor Almeida Lima

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2145-009X>
Hospital São José de Doenças Infecciosas, Brasil
Centro Universitário Christus, Brasil
E-mail: luanvictor.al@gmail.com

Resumo

A rotina de uma vida saudável é essencial para a prevenção de comorbidades como diabetes e hipertensão. Com isso, atividades de promoção à saúde no ambiente da atenção primária é fundamental, visto que é considerado o principal meio de acesso dos usuários ao Sistema Único de Saúde. Em relação à formação médica, correlacionar a introdução dos alunos em ambiente de atenção primária com uma prática de educação em saúde sobre práticas saudáveis, é essencial como estratégia de fornecimento de saberes tanto para a população quanto para os estudantes e profissionais. O presente estudo possui o objetivo de relatar a experiência no desenvolvimento de um projeto em boas práticas em saúde com os alunos do 1º semestre do curso de Medicina, por meio de dinâmicas educativas em uma Unidade Básica de Saúde em Fortaleza - CE. Dentre as ações, foi elaborado um biscoito representando um vaso sanguíneo com moléculas de gordura, gravuras com diversos tipos de alimentos, caminhadas na praia, além da criação de folders e um perfil nas redes sociais para maior disseminação de informações. A criação desse projeto serviu como incentivo à população para buscar uma melhor qualidade de vida e mostrar para os alunos, professores e monitores a importância de uma conversa empática com os pacientes, de modo que foi possível conhecer seus desafios em alcançar uma vida saudável. A elaboração dessas atividades é uma ótima estratégia para introdução dos alunos, que estão iniciando um curso em uma área da saúde, no ambiente de Atenção Primária.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Educação em saúde; Atenção Primária à Saúde; Ensino.

Abstract

The routine of a healthy life is essential for the prevention of comorbidities such as diabetes and hypertension. With this, health promotion activities in the primary care environment is fundamental, since it is considered the main means of access for users to the Unified Health System. In relation to medical training, correlating the introduction of students in a primary care environment with a health education practice on healthy practices is essential as a strategy for providing knowledge both for the population and for students and professionals. The present study aims to report the experience in the development of a project in good health practices with students of the 1st semester of the Medicine course, through educational dynamics in a Basic Health Unit in Fortaleza - CE. Among the actions, a biscuit was prepared representing a blood vessel with fat molecules, engravings with different types of food, walks on the beach, in addition to the creation of folders and a profile on social networks for greater dissemination of information. The creation of this project served as an incentive for the population to seek a better quality of life and to show students, teachers and monitors the importance of an empathic conversation with patients, so that it was possible to know their challenges in achieving a healthy life. The elaboration of these activities is a great strategy for introducing students, who are starting a course in a health area, in the Primary Care environment.

Keywords: Diet, healthy; Health education; Primary Health Care; Teaching.

Resumen

La rutina de vida saludable es fundamental para la prevención de comorbilidades como la diabetes y la hipertensión. Con esto, las actividades de promoción de la salud en el ámbito de la atención primaria son fundamentales, ya que se considera el principal medio de acceso de los usuarios al Sistema Único de Salud. En cuanto a la formación médica, correlacionar la introducción de los estudiantes en un entorno de atención primaria con una práctica de educación sanitaria sobre prácticas saludables es fundamental como estrategia para aportar conocimiento tanto a la población como a estudiantes y profesionales. El presente estudio tiene como objetivo relatar la experiencia en el desarrollo de un proyecto en buenas prácticas de salud con estudiantes del 1er semestre de la carrera de Medicina, a través de dinámicas educativas en una Unidad Básica de Salud de Fortaleza - CE. Entre las acciones se elaboró una galleta representando un vaso sanguíneo con moléculas de grasa, grabados con diferentes tipos de alimentos, paseos por la playa, además de la creación de carpetas y un perfil en redes sociales para una mayor difusión de la información. La creación de este proyecto sirvió como incentivo para que la población busque una mejor calidad de vida y para mostrar a estudiantes, docentes y monitores la importancia de una conversación empática con los pacientes, para que sea posible conocer sus desafíos para lograr una vida saludable. La elaboración de estas actividades es una gran estrategia para introducir a los estudiantes, que están iniciando un curso en un área de salud, en el entorno de Atención Primaria.

Palabras clave: Dieta saludable; Educación en salud; Atención Primaria de Salud; Enseñanza.

1. Introdução

O desenvolvimento de ações para a promoção de saúde no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) é uma estratégia essencial para a articulação de conhecimentos interdisciplinares no cuidado individual e coletivo (Prado & Santos, 2018), visto que a Unidade Básica de Saúde (UBS) é a principal porta de entrada e o centro articulador do acesso dos usuários ao Sistema Único de Saúde (SUS) e às Redes de Atenção à Saúde.

Em 2006 foi instituída pelo Ministério da Saúde a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) que apresenta um conjunto de estratégias e formas de produzir saúde, no âmbito individual e coletivo com responsabilidades para os três entes federados. No entanto, apesar da criação da PNPS, em diversas regiões do Brasil ela ainda não está suficientemente implantada (Dias et al. 2018), fato que prejudica na adoção de estratégias de promoção de saúde.

Nos últimos anos no Brasil, houve um aumento considerável da morbidade e da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, visto que atualmente mais de 50% dos adultos têm excesso de peso, 14,8% são tabagistas e 79,8% não consomem pelo menos cinco ou mais porções de frutas, verduras ou legumes (Florindo et al. 2016). Desse modo, sabendo que diversas comorbidades, como diabetes, doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral podem ser prevenidas com alimentação saudável e exercícios físicos, a aplicação de estratégias em educação em saúde na UBS é fundamental para conscientizar a população a buscar uma melhor qualidade de vida o quanto antes. Estas ações educacionais devem assumir concepções de promoção da saúde, não sendo baseadas somente em transmissão de informações, mas sim, buscando processos de fortalecimento e enfrentamento de barreiras para adoção de estilo de vida saudável. (Florindo et al. 2016).

A inserção dos estudantes no ambiente da APS desde o início do curso de Medicina é fundamental para qualificação na formação médica, visto que permite a construção de saberes condizentes com as reais necessidades de saúde da população (Fonseca & Lovatto, 2019). Sabe-se que os estudantes da área da saúde possuem informações acerca da nutrição adequada, porém, isso não implica que esses conhecimentos sejam seguidos por comportamentos alimentares apropriados, embora esses acadêmicos, geralmente, demonstrem melhores hábitos em relação a estudantes de outras áreas (Ferreira et al., 2020). Desse modo, correlacionar a introdução dos alunos em ambiente de UBS com uma prática de educação em saúde sobre práticas saudáveis, é essencial tanto para educação da população quanto para os estudantes e profissionais de saúde presentes na UBS.

Nessa perspectiva, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência no desenvolvimento de um projeto com os alunos do 1º semestre do curso de Medicina em um Posto de Saúde, com a capacitação de agentes comunitários de saúde (ACS) e agentes de combate a endemias (ACE) como multiplicadores do conhecimento sobre boas práticas de saúde com o foco

na alimentação saudável, bem como a elaboração de atividades e de instrumentos de divulgação de conhecimento para a população.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência baseado na orientação para os estudantes do 1º semestre do curso de Medicina na elaboração de um projeto em boas práticas em saúde na Unidade de Atenção Primária Frei Tito em Fortaleza - CE. Tal instituição de Atenção Primária conta com uma gama de serviços prestados, desde de consultas médicas, vacinas, coleta de exames laboratoriais, tratamento odontológico, encaminhamento para especialidades, fornecimento de medicações até grupos de educação em saúde para diabéticos, hipertensos, obesos e gestantes. As atividades foram realizadas na sala de espera do posto de saúde, de modo que não atrapalhasse o fluxo de atendimento da UBS.

Os alunos iniciaram a ação com alguns esclarecimentos sobre o que é alimentação saudável. Baseando nisso, foi elaborado dois materiais de biscuit representando os vasos sanguíneos para alertar aos pacientes o que acontece com os vasos quando as pessoas não se alimentam adequadamente. Ademais, foi preparado um folder educativo com informações simples e com diversas imagens para alcançar um maior público.

Um outro grupo de estudantes, ficou responsável em disponibilizar 20 gravuras de alimentos para que os participantes relacionassem as comidas que podem promover a dislipidemia e conseqüentemente a aterosclerose. Foram separadas 10 gravuras de alimentos que atenuam a dislipidemia e a aterosclerose (sardinha, linhaça, castanha, abacate, azeite de oliva, legumes e verduras, arroz integral, frutas, aveia e proteínas) e 10 gravuras de alimentos industrializados ultraprocessados que promovem o quadro de dislipidemia (alimentos fritos, batatas fritas, hambúrguer, jujubas e doces, bacon, sorvete, salsicha, refrigerante, linguiça e biscoitos).

Para levar um maior número de informações à população foi elaborado também um perfil da rede social instagram, visto que a internet está cada vez mais presente na rotina da população. A criação do perfil teve como objetivo postar vídeos explicativos sobre como levar um estilo de vida mais saudável, além de servir como instrumento de divulgação do projeto.

3. Resultados e Discussão

Durante a atividade com o biscuit dos vasos sanguíneos, um deles estava obstruído de gordura e o outro vaso estava íntegro somente com hemácias e poucas moléculas de gordura circulantes. Os estudantes perguntaram para os participantes da atividade em qual dos dois vasos o fluxo de sangue ocorre de forma correta, a resposta da maioria dos pacientes foi com vaso íntegro. Dessa forma, os alunos enfatizaram aos pacientes sobre a importância de averiguar os níveis de gordura do sangue através de exames bioquímicos como colesterol total, triglicérides, LDL e HDL. Nessa simples conversa com os pacientes, muitos tiraram dúvidas sobre o que é “colesterol ruim” e “colesterol bom”. Com essa mesma atividade, os alunos mostraram aos pacientes algumas gravuras de alimentos saudáveis e não saudáveis para que os participantes colocassem no vaso sanguíneo moléculas de gordura quando era colocado sobre a mesa o alimento rico em gorduras. Alguns pacientes tiveram algumas dúvidas sobre certo alimento ser saudável ou não. Conforme isso acontecia os alunos explicavam aos pacientes sobre que tipo de refeições são consideradas saudáveis.

Posteriormente, os acadêmicos enfatizaram sobre a importância de uma alimentação saudável para que os níveis de gordura no sangue não fiquem alterados, de modo que explicaram que o estilo de vida com uma alimentação rica em fibras e a prática constante de atividade física previne doenças como Diabetes, Hipertensão arterial sistêmica, AVC e infarto agudo do miocárdio. Além disso, os alunos conseguiram conscientizar diversas pessoas que alimentos industrializados consumidos em excesso também contribuem para o aumento do risco de desenvolver doenças cardiovasculares.

Levando em consideração a importância da atividade física, os estudantes levaram alguns pacientes à praia para uma tarde de caminhada, de modo que durante o exercício físico, os acadêmicos explicaram os benefícios de uma vida ativa para uma melhor qualidade de vida.

Atividades como as realizadas neste projeto são essenciais no fortalecimento de ações de prevenção no ambiente da Atenção primária, além de servir como uma ótima estratégia na inserção dos estudantes nas UBS, visto que, a conversa empática com o paciente, conhecer suas aflições e maiores desafios para a conquista de uma boa qualidade de vida é o começo no amadurecimento profissional para a conquista de uma boa relação médico paciente.

Em relação a experiência do estudante monitor durante o projeto, foi analisado que além da contribuição do orientador, a presença de um monitor é fundamental na consolidação do aprendizado e de grande influência na formação tanto para os alunos quanto para o próprio monitor. Durante as conversas com os pacientes do posto de saúde, foi possível conhecer relatos de vida que vão muito além da doença do paciente, é cada vez mais certo o quão a saúde mental das pessoas impacta na sua qualidade de vida. Mota (2013), afirma que a monitoria em disciplinas do ensino superior contribui tanto no aspecto pessoal de ganho intelectual do monitor, quanto dos alunos monitorados e, principalmente, na relação de troca de conhecimentos, durante o programa, entre professor orientador e discente monitor.

4. Conclusão

Este relato de experiência foi realizado na perspectiva da importância na realização de atividades de educação em saúde para população da Atenção Primária. Sabendo do impacto positivo que ações educativas na UBS causam na população, é fundamental que práticas de promoção à saúde estejam mais presentes na rotina dos Postos, visto a necessidade de disseminar informações sobre prevenção de doenças e como ter uma melhor qualidade de vida. Além disso, projetos como esse realizado são fundamentais para a formação da futura geração médica, de modo que está sendo cada vez mais priorizado mudanças para um estilo de vida mais saudável em troca do uso excessivo de medicamentos para o tratamento de doenças.

Visto isso, é fundamental a realização de mais estudos sobre o impacto das atividades de promoção à saúde na UBS na população e sobre experiências do estudante monitor com os alunos durante a formação acadêmica, desde que estudos como esse contribuem para mudanças nas áreas de educação e gestão médica.

Referências

- Becker, A. P. S., & Rocha, N. L. D. (2017). Ações de promoção de saúde em sala de espera: contribuições da Psicologia. *Mental, 11*(21), 339-355.
- Bernal, R. T. I., Iser, B. P. M., Malta, D. C., & Claro, R. M. (2017). Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel): mudança na metodologia de ponderação. *Epidemiologia e Serviços de Saúde, 26*, 701-712.
- Brasil. (2012). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. <http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/geral/pnab.pdf>
- Brasil (2013). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
- Brasil (2013). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes para o cuidado das pessoas com doenças crônicas nas redes de atenção à saúde e nas linhas de cuidado prioritárias. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes%20cuidado_pessoas%20doencas_cronicas.pdf
- Caldeira, É. S., Leite, M. T. D. S., & Rodrigues-Neto, J. F. (2011). Estudantes de Medicina nos serviços de atenção primária: percepção dos profissionais. *Revista brasileira de educação médica, 35*, 477-485.
- Campos, S. L., Santos, H. S., de Moura Arruda, T., Borges, A. K. P., de Abreu, T., & Quaresma, F. R. P. (2020). O uso das monitorias no ensino como proponente ampliador do conhecimento. *Research, Society and Development, 9*(10), e6079109118-e6079109118.
- Costa, N. Y., Penela, A. S., Corrêa, L. R. S., Pantoja, G. X., Brazão, S. S. P., Neves, P. V. T., ... & de Lima, J. G. D. (2021). A importância da monitoria acadêmica na ascensão à carreira docente. *Research, Society and Development, 10*(3), e19710313177-e19710313177

Cruz, M. C. A. et al. (2021). Influência na qualidade de vida dos estudantes de Medicina relacionadas a má alimentação e sono. *Research, Society and Development*. 10(2), e23710212393-e23710212393.

da Câmara, F. M. P., de Oliveira, D. F. M., da Silva, R. A., Paula, V. T., de Abreu, E. P. F., Neto, C. M., ... & Diniz, R. V. Z. (2014). Perfil do manuseio de inovações tecnológicas pelo estudante de medicina e sua interface para o aprendizado em saúde. *Revista Brasileira de Inovação Tecnológica em Saúde-ISSN: 2236-1103*.

Dias, M. S. D. A., Oliveira, I. P. D., Silva, L. M. S. D., Vasconcelos, M. I. O., Machado, M. D. F. A. S., Forte, F. D. S., & Silva, L. C. C. D. (2018). Política Nacional de Promoção da Saúde: um estudo de avaliabilidade em uma região de saúde no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 103-114.

Faludi, A. A., Izar, M. C. D. O., Saraiva, J. F. K., Chacra, A. P. M., Bianco, H. T., Afiune, A., ... & Salgado, W. (2017). Atualização da diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose–2017. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 109, 1-76.

Florindo, A. A., Hallal, P. C., Moura, E. C. & Malta, D. C. (2009). Practice of physical activities and associated factors in adults, Brazil, 206. *Rev Saúde Públ*. 2009; 43(Suppl 2):65-73

Florindo, A. A., Nakamura, P. M., Farias Júnior, J. C. D., Siqueira, F. V., Reis, R. S., Cruz, D. K. A., & Hallal, P. C. (2016). Promoção da atividade física e da alimentação saudável e a saúde da família em municípios com academia da saúde. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30, 913-924.

Jülg, L. K., Vieira, E. L. & Vargas, C. L. (2016). Relato de experiência de atividades de educação nutricional realizada em uma escola. *Salão do Conhecimento. XXIV Seminário de Iniciação Científica*.

Machado, L. F. (2019). Emprego de atividades lúdicas na educação em saúde voltadas ao controle de Aedes (*Stegomyia*) *aegypti* (Linnaeus, 1762), e prevenção da Dengue, Zika e Chikungunya: uma revisão integrativa.

OPAS. (2022). Alimentação saudável. Organização Pan- Americana de Saúde.

Prado, N. M. D. B. L., & Santos, A. M. D. (2018). Promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde: sistematização de desafios e estratégias intersetoriais. *Saúde em Debate*, 42, 379-395.

Ribas, S. A., Tonhoqui, G. K. M., Vitorino, R. S., Raposo, L. M., de Aquino, L. A., & Teixeira, M. (2021). Changes of food consumption in adolescents during the COVID-19 pandemic according to socioeconomic status. *Research, Society and Development*, 10(12), e516101220644-e516101220644.

Silva, F. V., do Nascimento Cordeiro, J. P., de Oliveira Silva, L. L., Pereira, A. S. T., Duarte, G. C., da Silva, E. A., ... & de Oliveira Lima, D. C. (2021). A importância da monitoria remota na formação acadêmica do estudante de Enfermagem. *Research, Society and Development*, 10(3), e43610313463-e43610313463.

Silva, H. R., dos Santos Nascimento, F. R., dos Santos, S. L., Lustosa, M. J. L., de Melo, J. C. L. C., Portela, C. L., ... & Neto, J. C. P. (2020). The importance of physical activity and healthy eating in cancer prophylaxis. *Research, Society and Development*, 9(4), 10.

Silva, M. P. N., & da Cruz, F. N. I. (2021). Avaliação do processo de monitoria da disciplina Fisiologia Humana: um relato de experiência. *Revista de Instrumentos, Modelos e Políticas em Avaliação Educacional*, 2(1), e021003-e021003.

Teixeira, J. S. F., Eveline de Jesus, V. S., & Fernandes, C. T. (2007, January). Representação de Jogos Educacionais a partir do Modelo de Objetos de Aprendizagem. In *Anais do Workshop de Informática na Escola* (Vol. 1, No. 1, pp. 347-354).