



Depoimento de Ação Extensionista

Atuação da Nutrição na Atenção Primária no enfrentamento da pandemia de Covid-19.

Role of Nutrition in Primary Care for confronting the Covid-19 pandemic.

Renata Damião¹
Ana Mara Alves²
Caroline Beatriz Ferreira³
Ana Paula Da Silva⁴

Resumo

O estudo tem por objetivo relatar a atuação da nutrição na atenção primária no enfrentamento da Covid-19, com a elaboração de materiais informativos para serem disponibilizados nos meios de comunicação. Parte integrante do projeto de extensão +Nutrição & Saúde iniciado em agosto de 2019, teve as suas ações reformuladas. Neste momento, a atenção principal foi minimizar o distanciamento social mantendo o contato com a população e compartilhar informações por meio de materiais informativos disponibilizados em diferentes meios de comunicação. No total foram elaborados dois e-books e dois *banners* com temas para o enfrentamento da Covid-19 e quatro vídeos sobre nutrição e saúde. Reforça-se que a atuação da Nutrição na Atenção Primária deve buscar alternativas em tempos de crise sanitária e que a educação em saúde seja ampliada com o uso dos diferentes meios de comunicação e ficar atenta com a população que possui dificuldades ao acesso às mídias sociais.

Palavras-chave: Educação em saúde. Nutrição. Promoção à Saúde.

Abstract

The study aims to report the role of nutrition in primary care in confronting Covid-19 with the production of informative material to be made available in the media. An

¹ Docente do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) - renata.damiao@uftm.edu.br.

² Nutricionista do Núcleo Ampliado à Saúde da Família - Atenção Básica (NASF - AB) - anamaraalves1989@gmail.com.

³ Discente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) - carolineferreira@uftm@gmail.com.

⁴ Técnica de Laboratório do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) - anapaula.silva@uftm.edu.br.



integral part of the extension project “+Nutrition & Health”, which started in August 2019, had its actions reformulated. At this time the main focus was to minimize the social distancing by maintaining contact with the public and by sharing information through informative material made available in different media. In total, were produced two e-books and two banners with themes for confronting Covid-19 and four videos on nutrition and health. It is reinforced the role of Nutrition on the primary care should be the search for alternatives in times of sanitation crisis and the health education should be expanded with the use of different types of media, including the digital ones.

Keywords: Health education, Nutrition, Health promotion.

1. Introdução

A saúde refere-se não somente à ausência de doenças, como, também, à qualidade de vida do indivíduo que pode ser afetada por vários determinantes sociais como o meio ambiente, a educação, a renda, a habitação, o acesso aos serviços de saúde, ao lazer e a alimentação (OMS,2001).

Nas últimas décadas a incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como hipertensão arterial (HA), dislipidemia, diabetes *mellitus* tipo 2 (DM tipo 2) e obesidade tem aumentado e atinge idosos, adultos e principalmente adolescentes e crianças. Segundo dados do Ministério da Saúde as DCNT em 2015 foram responsáveis por 51,6% do total de óbitos na população de 30 a 69 anos no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) 2017-2018 coletou dados sobre o tipo e a quantidade de alimentos adquiridos pelas famílias brasileiras. Cerca de metade (49,5%) das calorias totais disponíveis para consumo nos domicílios brasileiros provém de alimentos *in natura* ou minimamente processados, 22,3% de ingredientes culinários processados, 9,8% de alimentos processados e 18,4% de alimentos ultraprocessados. Dentre os alimentos *in natura* e minimamente processados, as frutas corresponderam a 2,8% e as hortaliças, legumes e ovos por 0,9% das calorias totais (IBGE, 2020).



Os dados apresentados acima podem ser agravados frente aos desafios sanitários com a pandemia por Covid-19. Desde março de 2020, o isolamento social tem sido a estratégia utilizada no Brasil e demais países como medida sanitária de controle da doença (BARRETO et. al., 2020).

Notadamente, o isolamento social pode gerar alterações no comportamento alimentar do indivíduo e se este for desequilibrado, seja pela escolha dos alimentos ingeridos, quantidade e falta de rotina alimentar, pode propiciar o adoecimento e descompensar doenças pré-existentes (WHO, 2020).

Assim, Atenção Primária à Saúde e Nutrição por atuar na promoção, prevenção e agravo da saúde tem um papel importante no enfrentamento da pandemia ao desenvolver ações de educação em saúde a partir da abordagem dos fatores de proteção e de risco da alimentação (SILVA et. al., 2013; COSTA et. al., 2014).

Diante do exposto o presente estudo tem o objetivo de relatar a atuação da nutrição na atenção primária no enfrentamento da pandemia de Covid-19 com a elaboração de materiais informativos para serem disponibilizados nos meios de comunicação.

2. Metodologia

O projeto de extensão intitulado “+Nutrição & Saúde” foi aprovado e registrado pela Pró-Reitoria de Extensão Universitária da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, iniciado em agosto de 2019 com término em dezembro de 2020. É coordenado por um professor do Departamento de Nutrição e uma nutricionista do NASF-AB da Secretaria Municipal de Saúde-Uberaba/MG. Além disso, há participação de uma nutricionista Técnica do Laboratório Nutrição e Dietética do Departamento de Nutrição e de seis alunos do curso de graduação em Nutrição, ambos da UFTM.

O projeto fundamenta-se na compreensão ampliada de saúde e no diálogo interdisciplinar das ciências da Nutrição e da Saúde Coletiva. Tem como objetivo



geral promover educação em saúde e nutrição aos usuários em uma Unidade Matricial de Saúde da SMS/Uberaba-MG e integrar os discentes do curso de graduação em Nutrição da UFTM na área de Saúde Coletiva.

O projeto tem um delineamento tipo experimental não-controlado. Os participantes não são alocados, de antemão, para grupos específicos, uma vez que as ações educativas são oferecidas para a totalidade da comunidade nas atividades desenvolvidas na própria Unidade de Saúde ou nos locais que as Estratégias de Saúde da Família atuam tais como escolas, creches e grupos comunitários.

Em 2019, o projeto de extensão realizou o reconhecimento do território, planejamento e elaborou várias ações de educação em saúde e nutrição. Porém, com a pandemia de Covid-19 e com o Decreto nº 47.891, de 20 de março de 2020 de medidas sanitárias no Estado de distanciamento e isolamento social e a Resolução nº 15, de 20 de março de 2020 da UFTM, as ações programadas para esse ano foram suspensas.

Assim, neste momento a atenção principal das coordenadoras do projeto foi minimizar o distanciamento social mantendo o contato com a população e de compartilhar informações válidas da ciência da Nutrição por meio de materiais informativos disponibilizados em diferentes meios de comunicação.

O planejamento das ações foi dividido em duas organizações: a primeira com a elaboração de materiais informativos com temas para o enfrentamento da pandemia de Covid-19 e temas gerais sobre nutrição e saúde. A segunda, com a identificação de meios de comunicação para disponibilizar os materiais informativos confeccionados.

3. Resultados

No total foram elaborados três materiais informativos com temas para o enfrentamento da Covid-19 e quatro vídeos sobre nutrição e saúde. Em relação aos meios de comunicação foram identificados e disponibilizados em diversos formatos (entrevistas/materiais, vídeos, divulgação nas páginas/ redes sociais da prefeitura



de Uberaba, criação de uma página no Instagram, *banner* anexado nos murais e grupos via whatsapp de quatro Unidades de Saúde) à população.

O primeiro material informativo confeccionado foi a arte gráfica com o tema “Campanha que incentiva o consumo de frutas e verduras” lançado na página do Serviço de Mídia em Extensão e Cultura do Departamento de Desenvolvimento Cultural - UFTM disponível no endereço eletrônico <https://www.instagram.com/uftmcultural/?hl=pt-br>. Porém, visando alcançar a população que possui dificuldades de acesso às mídias sociais foi confeccionado o *banner* (Figura 1) sobre a Campanha o qual ficará exposto por três meses em quatro Unidades de Saúde.

Figura 1 - Campanha incentivo ao consumo de frutas e verduras.



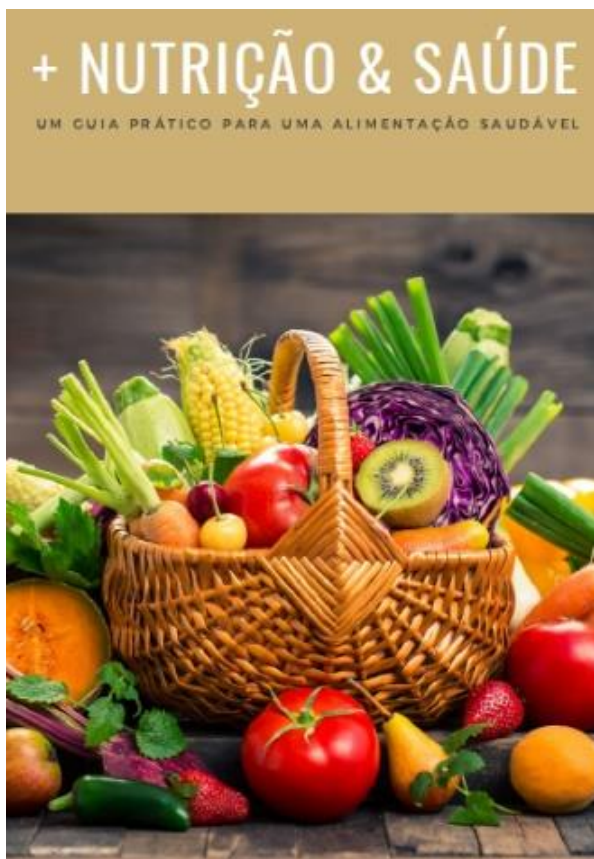
Fonte: Arquivo pessoal das autoras (2020)

Para dar visibilidade e atingir um maior número da população foi publicada a matéria sobre a “Campanha que incentiva o consumo de frutas e verduras” em três



meios de comunicação: 1) Serviço de Mídia em Extensão e Cultura do Departamento de Desenvolvimento Cultural - UFTM, (<http://www.uftm.edu.br/component/content/article?id=2439>), 2) JM Uberaba *online* (<https://jmonline.com.br/novo/?noticias,7,SA%C3%9ADE,195345>), 3) Secretaria Municipal de Saúde (<https://folhauberaba.com.br/noticias/parceria-entre-prefeitura-e-uftm-e-transformada-em-e-book-sobre-nutricao>). Além disso, um vídeo foi confeccionado e publicado no JM Uberaba *online* (<https://youtu.be/0ixJ72j5KZg>). O e-book intitulado “+ Nutrição & Saúde: Um guia prático para uma alimentação saudável” foi confeccionado para reforçar a Campanha e traz de uma forma ilustrativa - 10 Benefícios e dicas de incluir as Frutas e as Verduras na alimentação (Figura 2) disponível no endereço eletrônico <https://www.instagram.com/mais.nutricaoesaude/?hl=pt-br>.

Figura 2 - “+ Nutrição & Saúde: Um guia prático para uma alimentação saudável.



Fonte: Arquivo pessoal das autoras (2020)



A Figura 3 ilustra o e-book sobre “Oficina culinária: Em tempos de isolamento social; Primeiros passos na cozinha” que foi confeccionado para auxiliar as pessoas que estão iniciando e gostariam de aprender a preparar receitas simples do dia a dia. Ainda traz, como destaque, o custo de cada receita disponível no endereço eletrônico <https://linktr.ee/mais.nutricaoesaude>.

Figura 3 - Oficina culinária: Em tempos de isolamento social. Primeiros passos na cozinha.



Fonte: Arquivo pessoal das autoras (2020)

O custo com a alimentação e o investimento durante a compra também foi reforçado no vídeo “Poupar & Beneficiar na hora da compra dos alimentos”. A história real de duas famílias, bem semelhantes, dois adultos com duas crianças que realizaram suas compras em um supermercado, serviu de roteiro para a confecção do



vídeo. O conteúdo do vídeo foi desenvolvido de uma forma dinâmica com exemplos de como economizar durante as compras dos alimentos.

A técnica do branqueamento e congelamento de frutas, verduras e legumes traz as formas de conservação dos alimentos e indiretamente reforça o investimento e custo da alimentação.

A higienização correta dos alimentos neste momento de pandemia é essencial principalmente no que se refere às frutas e verduras. Mediante a essa preocupação foi elaborado um vídeo sobre o tema: “Como higienizar corretamente frutas e verduras”. Os vídeos foram disponibilizados em uma plataforma digital pelo endereço eletrônico <https://linktr.ee/mais.nutricaoesaude>, dentro da rede social do projeto.

4. Discussão

A Atenção Primária à Saúde (APS) é uma das grandes ferramentas do Sistema Único de Saúde, sendo a porta de entrada do usuário ao sistema pois atua, nos problemas de baixa complexidade e conduz os indivíduos que necessitam de especialidades (BORTOLINI et al., 2020). Além disso, contata com a Estratégia de Saúde da Família que tem o propósito de desenvolver ações de promoção e proteção do indivíduo, da família e da comunidade (CERVATO-MANCUSO et al., 2012).

Para a manutenção da saúde é sabido que o comportamento alimentar pode determinar não somente o bem-estar do indivíduo, mas, também, influenciar no desenvolvimento de várias doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, HA, DM tipo 2 e cânceres, entre outras (PONTIERI et al, 2011; TURECK et al., 2017). Esse fenômeno tem como característica básica o aumento da presença de algum tipo de nutriente como o caso dos carboidratos simples, sódio e das gorduras saturadas/*trans* e pelo déficit de outros nutrientes como as vitaminas e minerais e também das fibras (FOCK, 2018).

O estudo desenvolvido por Malta et al (2017) observou que o comportamento alimentar inadequado foi a principal causa de *Disability Adjusted Life Years* (DALYS)



para o Brasil e das 27 Unidades Federadas. O consumo diário de 200g a 400g de frutas e vegetais foi considerado pelos pesquisadores como o nível mínimo de exposição de risco para a ocorrência de doenças crônicas.

As comorbidades mais frequentes dos indivíduos acometidos pela Covid-19 são a obesidade, HA, DM tipo 2 (CDC 2020; GUAN et al. 2020; YANG et.al. 2020), o qual reforça ainda mais a preocupação com a nutrição. Assim, as frutas e verduras possuem um papel importante pois são ricas em compostos anti-inflamatórios indispensáveis para a prevenção e agravos dessas doenças além de contribuir com a manutenção do sistema imunológico, indispensáveis para a prevenção e agravos dessas doenças (HOTAMISLIGIL, 2017).

Desta forma, os estudos mencionados acima deram subsídio aos principais temas elaborados principalmente em relação ao incentivo ao consumo de frutas e verduras, o qual foi explorado em vários formatos seja em *banners*, vídeos e e-books.

Por outro lado, com frequência se observa na prática que as pessoas associam o alto custo gerado para se manter um comportamento alimentar adequado como um dos motivos para o não cumprimento dos aconselhamentos nutricionais. Assim, o vídeo confeccionado sobre “Poupar & Beneficiar na hora da compra dos alimentos” tenta desmitificar e leva o indivíduo a refletir sobre as suas escolhas durante a aquisição dos alimentos. O outro vídeo com as técnicas do branqueamento e congelamento de frutas, verduras e legumes, teve como objetivo auxiliar os indivíduos a evitar o desperdício e aproveitar os alimentos. Dessa forma, abordar os aspectos financeiros e aquisição dos alimentos se torna fundamental como ação educativa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Apesar de não haver evidência até o momento que o consumo de alimentos, principalmente os consumidos crus, serem veículos de transmissão da Covid-19 (EFSA, 2020; FDA, 2020), a higienização correta dos alimentos é indispensável para prevenção das toxinfecção alimentares (WHO, 2020), que pode causar doenças crônicas e agudas com várias manifestações dentre elas as imunológicas (CORREIA et.al., 2013; SILVA et. al., 2014). Devido a essa importância na saúde, o vídeo “Como



higienizar corretamente frutas e verduras” traz recomendações das boas práticas de manipulação.

Para agravar a situação descrita, atualmente observa-se uma crescente divulgação pelas mídias, como redes sociais, sites e blogs da internet, revistas, jornais, programas de televisão e mensagens veiculadas em comerciais e propagandas de produtos com a promessa de redução de peso, prevenção de doenças e até para potencializar a saúde. Assim, o nutricionista deve aplicar as suas habilidades técnicas ao orientar o indivíduo e sua família (KRAEMER, 2014). A criação de informativos auxilia o trabalho do profissional e mantém o contato com o indivíduo no processo de promoção e prevenção à saúde (ECHER, 2005; SILVA, 2013).

5. Considerações finais

Apesar de não termos a métrica do número de pessoas que tiveram acesso aos materiais confeccionados, acreditamos que os meios digitais proporcionam o sistema de rede entre os indivíduos que auxilia na divulgação. Por outro lado, a Nutrição precisa ficar atenta com a população que possui dificuldades ao acesso às mídias sociais, bem como avaliar se os informativos atingem os seus objetivos. Reforça-se que a atuação da Nutrição na APS deve buscar alternativas em tempos de crise sanitária e que a educação em saúde seja ampliada com o uso dos diferentes meios de comunicação, dentre eles os digitais. O projeto vem proporcionando a criatividade e habilidades aos discentes e demais integrantes da equipe sobre a importância de se manter o contato com a população na atenção primária mesmo nos momentos de crise sanitária.

Referências

BARRETO, M. L. et al. O que é urgente e necessário para subsidiar as políticas de enfrentamento da pandemia de COVID-19 no Brasil? **Rev. Bras. Epidemiol.** v 23, p. 1-4, 2020. Disponível em



https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2020000100101&tlng=pt. Acesso em: 21 jul. 2020

BORTOLINI, G. A. et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Rev. Panam. Salud. Publica.** v. 44, n. 39, p. 1-8, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.39>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

BELO HORIZONTE. **Decreto nº 47.891, de 20 de março de 2020.** Reconhece o estado de calamidade pública decorrente da pandemia causada pelo agente coronavírus (COVID-19). Belo Horizonte, [2020]. Disponível em: <<https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=391242>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**, 2014. 2ed. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 20 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigilância de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)**, 2019. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/vigilancia-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). **People who are at higher risk for severe illness**, 2020. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

CERVATO-MANCUSO, A.M. et al. A atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde em um grande centro urbano. **Ciênc. saúde coletiva**, São Paulo, v.17, n.12, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012001200014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 20 jul.2020.

CORREIA, C. B.; CUNHA, I. C.; COELHO, A.S. **Investigação laboratorial de toxinfecções alimentares.** **Boletim Epidemiológico**, 2013. Disponível em: <http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/1747/1/observacoesN62013_artigo1.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2020.

COSTA, F.F. da et al. Efetividade de uma intervenção de base escolar sobre as práticas alimentares em estudantes do ensino médio. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis, v. 16, supl. 1, p. 36-45, 2014.

ECHER, I.C. Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. **Rev. Latino-am. Enfermagem.** Rio Grande do Sul, v. 13, n. 5, p. 754-757, 2005.



EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY (EFSA). **Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route**, 2020. Disponível em:

<<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>>. Acesso em 17 jul. 2020.

FOCK, R. **Transição nutricional: um fenômeno que está impactando o mundo**, 2018.

Disponível em:<<https://saude.abril.com.br/blog/alimente-se-com-ciencia/transicao-nutricional-um-fenomeno-que-esta-impactando-o-mundo/>>.

Acesso em: 11 jul. 2020.

FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (FDA). **Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)**, 2020. Disponível em: <<https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>>.

Acesso em: 17 jul. 2020.

GUAN, W. et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. **N Engl J Med.**, v. 382, p. 1708-1720, 2020. Disponível em:<

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2002032>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

HOTAMISLIGIL, G.S. Inflammation, metaflammation and immunometabolic disorders. **Nature**. n. 542, p. 117-185, 2017.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2017-2018. Avaliação Nacional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil**. Rio de Janeiro. 2020. Disponível em:

<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

KRAEMER, F.B et al. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.24, n.4, p.1337-1359, 2014.

MALTA, D. C. et al. Fatores de risco relacionados à carga global de doença do Brasil e Unidades Federadas, 2015. **Rev. Bras. Epidemiol.**, São Paulo, v. 20, suppl. 1, p. 217-232, 2017. Disponível em: <

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2017000500217&tlng=pt>. Acesso em: 20 jul. 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo 2001: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Genebra, 2001. Disponível em:<

<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0205.pdf>. Acesso em: 04 out 2020.

PONTIERI, F.M.; CASTRO, L.P.; RESENDE, V.A. Relação entre o estado nutricional e o consumo de frutas, verduras e legumes de pacientes atendidos em uma clínica escola de nutrição. **Ensaio e Ciência. Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. v.



15, n.4, p. 117-130, 2011. Disponível em:<
<https://revista.pgsskroton.com/index.php/ensaioeciencia/article/view/2866>>.
Acesso em: 20 jul. 2020.

SILVA, S. M. et al. Recebimento de orientação sobre consumo de sal, açúcar e gorduras em adultos: um estudo de base nacional. **Rev. Bras. Epidemiol.** Pelotas (RS). v. 16, n.4, p. 995-1004, 2013.

SILVA, W. F. da et al. Análise de coliformes totais e termotolerantes em vegetais minimamente processados comercializados em um supermercado de Montes Claros, Minas Gerais. **Nutrivisa, Revista de Nutrição e Vigilância em Saúde**, v. 1, n. 3, p. 6-10, 2014.

TURECK, C. et al. Avaliação da ingestão de nutrientes antioxidantes pela população brasileira e sua relação com o estado nutricional. **Rev. Bras. Epidemiol.** v.20, n.1, p. 30-42, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2017000100030&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 20.jul.2020.

UBERABA. **Resolução nº 15, de 20 de março de 2020 da UFTM.** Disponível em: <<http://www.uftm.edu.br/proplan/regulamentacao-e-normatizacao/resolucoes/resolucoes-do-reitor>>. Acesso em: 17 jul. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Food and nutrition tips during self-quarantine**, 2020. Disponível em: <<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

YANG, X. et al. Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARSCoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. **Lancet Respir. Med.** V. 8, Ed.5, p.475-48, 2020. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600\(20\)30079-5.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanres/PIIS2213-2600(20)30079-5.pdf)>. Acesso em: 20 jul. 2020.