

EDUCAÇÃO EM SAÚDE COM MULHERES EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SOCIAL: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO PROGRAMA CEARÁ SEM FOME.

Educação em Saúde; Alimentação Saudável; Promoção da Saúde

Introdução

As ações de educação em saúde desenvolvidas na Atenção Primária à Saúde constituem importantes estratégias para a promoção da saúde e prevenção de doenças, especialmente entre populações em situação de vulnerabilidade social. Nesse contexto, os Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) configuram-se como espaços potentes para o desenvolvimento de atividades educativas voltadas ao fortalecimento da autonomia, do autocuidado e da melhoria da qualidade de vida. Considerando a elevada prevalência das doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e dislipidemias, torna-se fundamental a realização de ações que estimulem hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de atividade física.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência realizado em maio de 2026, em uma unidade do CRAS, no estado do Ceará. A atividade foi desenvolvida por residentes em Saúde Coletiva junto às mulheres participantes do Programa Ceará Sem Fome. A ação ocorreu por meio de palestra dialogada sobre alimentação saudável, prevenção e controle da hipertensão arterial, diabetes mellitus e alterações do colesterol, associada à discussão sobre a importância da prática regular de atividade física. Como estratégia educativa, foram apresentados alimentos amplamente consumidos pela população, demonstrando visualmente as quantidades de açúcar e sal presentes em suas composições. Ao final, foi realizada uma dinâmica intitulada "Termômetro da Saúde", na qual as participantes avaliaram sua percepção sobre o próprio estado de saúde por meio da marcação em um painel ilustrativo.

Resultados / Discussão

A atividade possibilitou ampla participação das usuárias, favorecendo o diálogo, a troca de experiências e a reflexão sobre hábitos alimentares e estilos de vida. A demonstração visual das quantidades de açúcar e sal despertou interesse e surpresa entre as participantes, contribuindo para a compreensão dos riscos associados ao consumo excessivo desses componentes. A dinâmica do "Termômetro da Saúde" estimulou o autoconhecimento e a autorreflexão acerca das condições de saúde individuais, permitindo identificar percepções relacionadas ao bem-estar e à necessidade de mudanças de hábitos. Além disso, a ação fortaleceu o vínculo entre os serviços de saúde e assistência social, evidenciando a relevância das práticas educativas participativas na promoção da saúde em territórios vulnerabilizados.

Considerações Finais

A experiência demonstrou que as ações de educação em saúde desenvolvidas de forma participativa e contextualizada constituem ferramentas eficazes para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Destaca-se ainda a importância da atuação multiprofissional e da residência em saúde coletiva na construção de estratégias educativas que contribuam para o fortalecimento do cuidado integral e da autonomia dos usuários.

Imagens Anexas



Referência Bibliográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Brasil. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030. Brasília: Ministério da Saúde, 2021.