

Oficina de educação nutricional para usuários de entorpecentes em tratamento: um relato de experiência

Nutrition education workshop for narcotics users: an experience report

Taller de educación nutricional para usuarios de narcóticos: un informe de experiência

Recebido: 25/08/2019 | Revisado: 01/09/2019 | Aceito: 06/09/2019 | Publicado: 04/10/2019

Iara Katrynne Fonsêca Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2775-5385>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: iarakatrynne@hotmail.com

Nayara Vieira Do Nascimento Monteiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6607-3697>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: nayaramonteeiro@hotmail.com

Thiana Magalhães Vilar

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5210-4889>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: thiana_vilar@hotmail.com

Francisca Yonnállya Gomes De Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3882-7428>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: yonnallyaaraujo@gmail.com

Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8707-1447>

Universidade Federal do Piauí, Brasil

E-mail: cecilia.ufpi@hotmail.com

RESUMO

A dependência química é um termo genérico relativo à dependência psicológica e/ou física de uma substância exógena. Estar livre da fome e ter uma alimentação saudável e adequada são direitos humanos fundamentais. Os dependentes químicos pela vulnerabilidade social e os riscos à saúde que de certa forma afetam o estado nutricional estimularam a realização do projeto por meio de oficinas e encontros realizados entre novembro de 2014 a fevereiro de

2015 em uma instituição de longa permanência para dependentes químicos. O objetivo do estudo foi descrever as experiências vivenciadas e as oficinas de educação nutricional realizadas durante esse período. Os resultados encontrados foram positivos onde conseguiu-se perceber mudanças de hábitos e comportamentos alimentares além da melhora do bem-estar e sucesso no tratamento. A partir disso sugere-se que novos projetos sejam realizados com esse tipo de público, pois atividades como essa modificam e melhoram a autoestima e o bem-estar que é um coadjuvante para o sucesso no tratamento de dependência química.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Alimentação saudável; Dependentes químicos.

ABSTRACT

Chemical dependence is a generic term for psychological and / or physical dependence on an exogenous substance. Being free from hunger and eating healthy and adequate food are fundamental human rights. Drug addicts due to social vulnerability and health risks that affect their nutritional status to some extent encouraged the project through workshops and meetings held from November 2014 to February 2015 at a long-term facility for drug addicts. The objective of the study was to describe the experiences and the nutritional education workshops held during this period. The results were positive where it was possible to notice changes in eating habits and behaviors in addition to improving well-being and success in treatment. From this it is suggested that new projects be carried out with this type of audience, as activities such as this modify and improve the self-esteem and well-being that is a support for the successful treatment of chemical dependence.

Keywords: Food and Nutrition Education; Healthy Diet; Drug Users.

RESUMEN

La dependencia química es un término genérico para la dependencia psicológica y / o física de una sustancia exógena. Estar libre de hambre y comer alimentos saludables y adecuados son derechos humanos fundamentales. Los drogadictos debido a la vulnerabilidad social y los riesgos para la salud que afectan su estado nutricional en cierta medida alentaron el proyecto a través de talleres y reuniones celebradas de noviembre de 2014 a febrero de 2015 en un centro a largo plazo para drogadictos. El objetivo del estudio fue describir las experiencias y los talleres de educación nutricional realizados durante este período. Los resultados fueron positivos cuando fue posible notar cambios en los hábitos y comportamientos alimenticios, además de mejorar el bienestar y el éxito en el tratamiento. A partir de esto, se sugiere que se

lleven a cabo nuevos proyectos con este tipo de audiencia, ya que actividades como esta modifican y mejoran la autoestima y el bienestar que es un apoyo para el tratamiento exitoso de la dependencia química.

Palabras clave: Educación Alimentaria y Nutricional; Dieta Saludable; Consumidores de Drogas.

1. Introdução

As drogas lícitas ou ilícitas se constituem em um problema de saúde pública que assola a humanidade desde os tempos mais remotos (Costa et al., 2016). Apesar de todo o impacto social e de todos os danos a elas associados, seu consumo continua aumentando de forma incontrolável, crescendo assustadoramente e arrebanhando para o seu caminho milhões de jovens principalmente (Oliveira et al, 2005).

De acordo com Campbell (2009) a “Dependência química” é um termo genérico relativo à dependência psicológica e/ou física de uma substância exógena. É caracterizada por respostas comportamentais que incluem dar prioridade maior ao uso de uma substância do que a outros comportamentos que teriam valor mais significativo.

Segundo United Nation Office On Drugs And Crime (2018) mundialmente o número de pessoas que usaram drogas ao menos uma vez por ano foram cerca de 275 milhões de pessoas, ou cerca de 5,6% da população global entre 15 e 64 anos. O uso excessivo está associado a várias doenças como hipertensão, diabetes, carcinoma, problemas gástricos, HIV e hepatite B sendo importante desenvolver estratégias de saúde que possam prevenir e/ou tratar essas co-morbidades. (Silva et al., 2018)

A promoção da alimentação saudável é uma diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e uma das prioridades para a segurança alimentar e nutricional dos brasileiros. Estar livre da fome e ter uma alimentação saudável e adequada são direitos humanos fundamentais (Brasil, 2014). A partir disso o Ministério da Saúde criou O Guia Alimentar para a População Brasileira que apresenta um conjunto de informações que objetivam promover a saúde da sociedade brasileira (Brasil, 2008).

A educação nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (Schramm, 2009).

Com isso, de acordo com Ribeiro (2013) políticas de saúde que viabilizam o cuidado integral de usuários de álcool e outras drogas estão sendo instaladas no Brasil, já que os efeitos causados pelo consumo dessas substâncias são biopsicossociais, ou seja, envolve fatores biológicos, psicológicos e sociais. Contudo, ações que auxiliem nestes aspectos são de grande valia para esse grupo.

O objetivo deste trabalho foi descrever as experiências vivenciadas e as oficinas de educação nutricional realizadas em uma casa de recuperação de dependentes químicos na cidade de Teresina-PI.

2. Metodologia

Trata-se de um trabalho de educação nutricional, com caráter longitudinal e enfoque coletivo. Realizado por acadêmicas do curso de Nutrição e integrantes do programa PET Integração (Programa de Educação Tutorial), da Universidade Federal do Piauí, em uma Instituição de acolhimento para ex-usuários de drogas, localizada na zona Norte de Teresina, no período de novembro de 2014 a fevereiro de 2015. Na qual as atividades realizadas foram caracterizadas como ação de Extensão Universitária do projeto “Avaliação do Estado Nutricional e dos Aspectos Socioeconômicos de Dependentes Químicos Em Tratamento”, sob orientação docente da Instituição.

A estratégia adotada foi a realização de um encontro semanal com os 20 residentes que se encontravam na instituição. Os encontros aconteciam aos sábados pela manhã, no horário de 9hs às 11h30min, de modo que não comprometessem as atividades já desenvolvidas no espaço.

Como metodologia para condução dos encontros, estes foram divididos em três momentos, o qual consistia na integração entre as acadêmicas e os residentes, as ações de promoção da educação nutricional e o fechamento. O primeiro momento consistia na realização de dinâmicas para promover a integração, seguida das aulas expositivas e/ou rodas de conversas que consistia nas ações de educação nutricional e o terceiro momento, consistia no encerramento do encontro com vídeos sobre o tema abordado de modo mais acessível ou dinâmicas de socialização e autoestima.

3. Resultados e discussão

Apenas a partir da segunda metade do século XX, o conceito de dependência deixou de ser o de desvio de caráter para assumir contornos de transtorno mental. A partir de então, tem sido crescente a necessidade de organizar serviços que atendam aos usuários em diferentes estágios e desenvolvam ações que promovam efetivamente sua reabilitação e qualidade de vida (Ribeiro, 2004). Em termos de políticas públicas, surgiu no Brasil, em 2003, a Política de Atenção Integral aos Usuários de Álcool e Outras Drogas, estabelecida pelo Ministério da Saúde e fundamentada na reabilitação e reinserção social dos dependentes, na lógica da redução de danos. (Brasil, 2003).

Neste sentido, Freitas (2001) pondera que, ao nos propormos desenvolver ações de atenção em saúde, é fundamental que façamos uma reflexão acerca de nosso comprometimento com os sujeitos que, conosco, compartilham um tempo e um espaço, num esforço pela superação de nossas impossibilidades em direção à expressão de nossas capacidades humanas.

Com isso o projeto desenvolvido visou promover saúde através da educação nutricional promovendo bem-estar e melhoria na qualidade de vida desse grupo que se encontrava em vulnerabilidade.

Nos primeiros encontros visou-se conhecer o espaço e as pessoas com as quais iríamos trabalhar. Portanto, sempre no início das visitas realizávamos dinâmicas para integrar o grupo e promover união entre os mesmos, pois percebia-se que muitos se exaltavam facilmente fosse pela vulnerabilidade ou pela fraqueza que sentiam em relação ao vício.

Durante os encontros percebeu-se que houve modificações no comportamento dos participantes, tornaram-se mais calmos, pacientes e unidos, pois as dinâmicas que realizávamos tinham o intuito de promover essa união e uma boa convivência.

Rodas de conversas eram formadas para saber os hábitos alimentares, o estilo de vida, gostos e aversões. Ao final dos encontros sempre pedíamos opiniões sobre o que eles gostariam de saber nos próximos encontros.

O Quadro 1 a seguir expõe as temáticas das oficinas realizadas na instituição de longa permanência para tratamento de usuários de drogas ilícitas.

Quadro 1 – Temáticas das oficinas realizadas na instituição de longa permanência para tratamento de usuários de drogas ilícitas.

Oficina 1: Nutrição e saúde. Qual a relação?

Oficina 2: Importância da boa mastigação para a saúde.

Oficina 3: Guia Alimentar e alimentação saudável.

Oficina 4: Dicas de nutrição

Oficina 5: Mitos alimentares?

Confraternização e peça teatral.

Fonte: Elaborada pelas autoras.

A primeira oficina realizada tinha como tema “Nutrição e saúde. Qual a relação? ”. Pelo fato de grande parte do público ter baixo grau de instrução tornou-se essencial explicar a proposta que seria abordada durante as reuniões. Na primeira oficina foi exposto desde o conceito, importância, objetivos, como também a importância da saúde para a vida humana para proporcionar qualidade de vida e bem-estar social. Ao final do primeiro encontro percebeu-se a importância de realizar a apresentação pois alguns desconheciam o que era nutrição.

Na segunda oficina começou-se a conversar sobre a importância da mastigação, pois relatos de funcionários que os acompanhavam retratavam que as refeições eram realizadas bem rápidas (5 minutos) devido mastigarem bem pouco e como consequência ficavam frequentemente empachados ou até mesmo sentiam-se mal (náuseas e vômitos) por conta do grande volume que consumiam.

A partir desta queixa elaborou-se uma palestra sobre o tema com a exposição de vídeos e uma discussão sobre todo esse processo desde o conceito, o funcionamento, a importância, os benefícios e os malefícios. Logo após a intervenção, as mudanças começaram a acontecer e foi relatada pelos usuários o maior conforto após as refeições.

Em cada encontro sempre se faziam observações críticas e o grupo de estudantes conversava com os funcionários para saber como eles estavam o usando os conhecimentos transmitidos durante os encontros.

Na terceira oficina discutiu-se a importância de uma alimentação saudável para a modificação dos hábitos alimentares. O Guia Alimentar para a População Brasileira do ano de 2014 foi utilizado para falar sobre o assunto, expor e explicar as orientações coletivas importantes. Realizou-se também orientações individuais devido alguns participantes possuírem patologias como diabetes mellitus, hipertensão arterial e gastrite.

Debateu-se também os 10 passos para uma alimentação saudável e explicou-se a pirâmide alimentar, ensinando como deve ser um prato saudável e a proporção entre cada grupo de alimento, foram apresentadas imagens para ilustrar e fixar o conteúdo e durante a

atividade falou-se dos horários das refeições e a importância da higienização das mãos que devem ocorrer sempre antes e depois das refeições.

O encontro foi bastante produtivo, pois ao finalizar a apresentação surgiu um debate e formou-se uma roda de conversa sobre o que foi discutido. Alguns falaram que tinham aprendido bastante. Outros relataram que aperfeiçoaram o que sabiam e no final todos deram sua opinião e sugeriram ao grupo falar sobre alimentos regionais de forma individual.

Como sugestão dos participantes e por curiosidade dos mesmos começou-se a expor e discutir sobre alguns alimentos na oficina “Dicas de nutrição” onde eram abordados de forma individual dando ênfase aos regionais para incentivar o seu consumo devido o preço ser mais barato em relação aos outros.

Discorreu-se sobre abóbora, manga, caju, banana, umbu, quiabo, maxixe, feijão, mandioca entre outros alimentos. Essa oficina ocorreu durante quatro encontros (um mês) onde pode-se expor e falar sobre uma grande variedade de alimentos regionais.

Uma outra oficina interessante que ocorreu e também foi sugestão dos participantes era sobre “Mitos alimentares” no qual abordou-se sobre as sementes de maracujá, tomate, pimentão, pepino, comer manga com leite ou ovos entre outros mitos que muitos acreditavam que eram maléficos a saúde, porém, mostrou-se vídeos e evidências científicas que desmistificaram essa ideia.

As oficinas foram importantes para o aprendizado dos participantes e para o entendimento progressivo sobre informações alimentares. A aceitação do projeto era enorme, o grupo de estudantes era sempre bastante elogiado e presenteado por objetos feitos artesanalmente pelos dependentes químicos em tratamento.

O encerramento do projeto foi realizado com uma confraternização. Foi um momento lindo, onde os participantes encenaram uma peça teatral falando sobre paz, felicidade e família. O grupo de estudantes realizou uma brincadeira chamada de “amigo oculto”, porém o presente que o outro recebia era um cartão personalizado com uma linda frase escrita por um amigo. Realizou-se também um momento de reflexão sobre a vida e a importância da amizade e da união, muitos se emocionaram e até choraram.

4. Considerações finais

As experiências na casa de acolhimento foram enriquecedoras para ambos os lados sendo bastante positivo para mudar comportamento e hábitos alimentares além do relacionamento com outros participantes. Para os estudantes permitiu superar as barreiras da

Universidade para colaborar e retribuir ao próximo com conhecimento, promovendo educação, saúde e bem-estar para um grupo que se encontrava em vulnerabilidade social e conseguiu recuperar o bem-estar e as práticas alimentares saudáveis.

É importante que novos projetos e atividades sejam realizados com dependentes químicos e que possam modificar e melhorar a autoestima, o bem-estar e saúde que são coadjuvantes para o sucesso no tratamento de dependência química.

Agradecimentos

Agradecemos ao MEC/ FNDE pelas bolsas concedidas para a realização deste projeto.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. (2003). Secretaria Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação Nacional DST/Aids. *A política do Ministério da Saúde para a atenção integral a usuários de álcool e outras drogas*. Brasília: MS.

Ministério da Saúde. (2008). *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília; Ministério da Saúde.

Ministério da Saúde. (2014). *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde.

Campbell, R.J. (2009). *Dicionário de psiquiatria*. 8ª ed. Porto Alegre: Artmed; United.

Costa, J.P.M., Barros, M.F., Bongioio, A.M., Perry, I.D.S., Silva, M.A. (2016). Estado nutricional e consumo alimentar de usuários de crack de um município do litoral norte do estado do Rio Grande do Sul. *Revista Inova Saúde*. 5(1): 100-116.

Freitas, K.S.S. (2001). *O vôo da arte e educação no cuidado do ser*. Erechim, RS: EdiFAPES, 208p.

Nation Office On Drugs And Crime. (2018). *World drug report 2018*. New York: United Nations Publications.

Oliveira, E.R.N.; Marin, I.V.; Ferruzzi, L.; Tenório, M.F.M.; Trindade, E. (2005). Avaliação dos hábitos alimentares e dos dados antropométricos de dependentes químicos. *Arquivo Ciência Saúde Unipar*. 9 (2):91- 96.

Ribeiro, M. (2004). Organização de serviços para o tratamento da dependência do álcool. *Revista Brasileira de Psiquiatria*. 26(1):59-62.

Ribeiro, D.R. (2013). *Situação alimentar e nutricional de pacientes em tratamento para dependência de álcool e/ou outras drogas*. Dissertação do Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

Schramm, G.P. (2009). Educação nutricional com usuários de crack em tratamento em hospital público de Santa Maria. *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde*. 10(1):115-125.

Silva, F.C.; Silva, M.R.; Guerino, M.; Medeiros, L.B.; Mota, W.H. (2018). Comorbidades associadas ao uso de drogas em usuários que se submeteram ao tratamento em comunidade terapêutica de Cacoal-RO. *Revista Biosalus*. 3(1):1-13.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Iara Katrynne Fonsêca Oliveira – 20%

Nayara Vieira Do Nascimento Monteiro – 20%

Thiana Magalhães Vilar – 20%

Francisca Yonnállya Gomes De Araújo – 20%

Cecília Maria Resende Gonçalves de Carvalho – 20%