AÇÃO DE SAÚDE NO CARMELO SANTA TEREZINHA DAS IRMÃS ENCLAUSURADAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH PROMOTION ACTION AT THE CARMEL SANTA TEREZINHA WITH CLOISTERED NUNS: AN EXPERIENCE REPORT

Clarice Rodrigues de Almeida[1], Ingrid Lourenço Formiga[1], Katarinne Maria Rocha Moura Beer[1], Maria Laize dos Santos[1], Milena Cavalcante Freire de Almeida[1], Yasmin Lisboa dos Santos[1], Francisco Joilsom Carvalho Saraiva[2], Reinaldo dos Santos Moura[2], Marília Gameleira Bomfim Padilha[1]

[1]Acadêmicos do curso de Medicina da AFYA MACEIÓ; [2]Professores do curso de Medicina da AFYA MACEIÓ
lilibomfimpadilha@gmail.com

RESUMO

A Atenção Primária à Saúde desempenha papel fundamental na promoção da saúde e na organização do cuidado, especialmente em populações inseridas em contextos socioculturais específicos. Comunidades religiosas em regime de clausura apresentam particularidades relacionadas à rotina, alimentação, exposição solar e acesso a ações educativas, tornando necessária uma abordagem sensível e adequada às suas necessidades. O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de estudantes de Medicina na realização de uma ação educativa sobre a importância das vitaminas, dos minerais e da adoção de hábitos alimentares saudáveis com religiosas do Carmelo de Santa Teresinha, localizado em Riacho Doce, Alagoas. A atividade foi realizada durante o período da manhã com 20 religiosas, por meio de palestra dialogada, apresentação de slides, exposição de exemplos de alimentos fontes de nutrientes e dinâmica de perguntas e respostas. Foram abordados temas relacionados à alimentação diversificada, às fontes de vitaminas e minerais, à importância da exposição solar segura para a síntese de vitamina D e às possíveis repercussões de deficiências nutricionais. Também foi oferecido um café da manhã com diferentes opções alimentares, favorecendo a associação entre os conteúdos apresentados e situações práticas do cotidiano. A experiência possibilitou a troca de saberes e contribuiu para o desenvolvimento, pelos estudantes, de competências como comunicação, escuta qualificada, empatia e respeito às particularidades socioculturais. Conclui-se que ações educativas adaptadas ao contexto de comunidades em clausura podem contribuir para a promoção da saúde, prevenção de deficiências nutricionais e fortalecimento da equidade, integralidade e humanização do cuidado.

Palavras-chave: Educação em Saúde. Promoção da Saúde. Alimentação Saudável. Vitaminas. Saúde da Mulher.

ABSTRACT

Primary Health Care plays a fundamental role in health promotion and care organization, especially in populations within specific sociocultural contexts. Religious communities living in cloistered settings present particular characteristics related to daily routines, diet, sun exposure, and access to educational activities, requiring a sensitive and appropriate approach to their needs. This study aims to report the experience of medical students in carrying out an educational activity on the importance of vitamins, minerals, and the adoption of healthy eating habits with nuns from the Carmelo de Santa Teresinha convent, located in Riacho Doce, Alagoas, Brazil. The activity was conducted in the morning with 20 nuns through an interactive lecture, slide presentation, examples of nutrient-rich foods, and a question-and-answer session. Topics addressed included dietary diversity, sources of vitamins and minerals, the importance of safe sun exposure for vitamin D synthesis, and the possible consequences of nutritional deficiencies. A breakfast with different food options was also offered, helping to connect theoretical content with practical daily experiences. The experience enabled knowledge exchange and contributed to the development of students' skills such as communication, active listening, empathy, and respect for sociocultural particularities. It is concluded that educational actions adapted to cloistered communities can contribute to health promotion, prevention of nutritional deficiencies, and strengthening of equity, comprehensiveness, and humanization of care.

Keywords: Health Education. Health Promotion. Healthy Eating. Vitamins. Women's Health.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) funciona como a principal porta de entrada do SUS, organizando o cuidado e levando ações diretamente às comunidades vulneráveis[1]. Para atender bem a essas populações, as equipes precisam entender o território não apenas como um mapa fixo, mas como um espaço vivo, cheio de histórias e práticas culturais que mudam a rotina de quem vive ali[2]. Essa sensibilidade territorial é ainda mais necessária quando se trata de populações femininas em contextos de isolamento, como comunidades religiosas de clausura, para as quais o planejamento de ações voltadas à saúde da mulher deve ser sensível e acolhedor, superando barreiras para garantir acesso a cuidados preventivos básicos[3].

Muitas vezes, as diferenças na saúde das pessoas estão ligadas aos Determinantes Sociais da Saúde (DSS), como as condições de vida, o gênero e o isolamento físico, o que exige um olhar atento das equipes de saúde da família para garantir um atendimento justo[4]. No caso de comunidades que vivem em reclusão, como as Freiras em conventos de clausura, o uso de vestimentas totalmente fechadas e a pouca exposição solar resultam em taxas muito elevadas de deficiência de Vitamina D, o que compromete diretamente a saúde óssea dessas mulheres[5]. Esse cenário reforça a importância de atividades de educação em saúde,

orientações alimentares e estratégias de suplementação vitamínica voltadas a esses microgrupos.

Nesse contexto, ações educativas conduzidas por estudantes de medicina em comunidades de difícil acesso, como conventos de clausura, representam uma oportunidade valiosa tanto para a promoção da saúde dessas populações quanto para a formação médica, ao aproximar os discentes de realidades pouco contempladas nos currículos tradicionais e ao desenvolver competências de comunicação, empatia e adaptação do cuidado a contextos culturais específicos.

Assim, este trabalho tem o objetivo de relatar a experiência de estudantes de medicina na realização de uma ação educativa focada na importância das vitaminas e na melhora dos hábitos alimentares no Mosteiro Carmelo.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A ação foi realizada no Carmelo de Santa Teresinha, em Riacho Doce- Alagoas, com 20 religiosas que vivem em regime de clausura. O encontro ocorreu durante o período da manhã, e foi conduzido por um grupo de acadêmicos do curso de Medicina, sob orientação docente e com o apoio da equipe responsável pela Instituição.

Ao chegar ao Carmelo, os acadêmicos foram acolhidos e orientados quanto às normas próprias da Instituição. Em respeito ao regime de clausura, não houve contato físico direto com as religiosas, sendo a atividade realizada em um ambiente que separava os Estudantes das Freiras; apesar dessa barreira, estabeleceu-se um ambiente de proximidade, acolhimento e troca de experiências e mesmo se tratando de um encontro constituído por mulheres que vivem em clausura, a comunicação ocorreu de maneira espontânea e sensível, possibilitando que as participantes compartilhassem aspectos de sua rotina, hábitos alimentares e dúvidas relacionadas à própria saúde.

Foi possível conhecer melhor as particularidades do cotidiano das religiosas e ao longo das conversas, foram relatados períodos de jejum, restrições ao consumo de determinados alimentos e reduzida exposição direta à luz solar. Observou-se também o uso habitual de vestimentas longas que cobriam grande parte do corpo, característica própria de seu modo de vida religioso. A menor exposição solar e o uso de vestimentas que reduzem a superfície corporal exposta são aspectos relevantes para a síntese cutânea de vitamina D, reforçando a pertinência da discussão desse micronutriente no contexto encontrado[6].

A estratégia educativa foi desenvolvida por meio de uma palestra dialogada, onde foi realizada uma apresentação em slides contendo informações e imagens ilustrativas de frutas,

verduras, legumes e outros alimentos fontes de vitaminas e minerais. Mais do que transmitir informações, buscou-se estabelecer um espaço de diálogo e escuta, no qual as religiosas pudessem compreender a relação entre alimentação e saúde e, simultaneamente, expressar suas dúvidas e compartilhar suas experiências. Foram abordadas a importância de uma alimentação diversificada, as principais fontes alimentares ricas em nutrientes e as possíveis repercussões das deficiências nutricionais. A abordagem esteve em consonância com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que valoriza uma alimentação adequada às necessidades individuais e aos aspectos sociais e culturais, baseada predominantemente em alimentos in natura ou minimamente processados[7].

À medida que as religiosas compartilharam aspectos de sua rotina, as orientações foram contextualizadas às necessidades percebidas durante o encontro. A partir dos relatos de pouca exposição solar, discutiu-se a relação entre exposição à radiação solar e síntese cutânea de vitamina D, bem como a importância desse nutriente para o metabolismo mineral e a saúde óssea[6]. Os relatos sobre períodos de jejum e restrições alimentares também possibilitaram discutir alternativas para uma alimentação diversificada e nutricionalmente adequada, respeitando as práticas, os valores e as escolhas religiosas. Foram apresentados exemplos de alimentos acessíveis e possíveis combinações de frutas, verduras, legumes e outras fontes alimentares de nutrientes que poderiam ser incorporadas ao cotidiano.

Como complemento à abordagem educativa, foi oferecido um café da manhã composto por diferentes opções de alimentos, incluindo frutas, legumes, bolos e preparações à base de proteína de soja. Esse momento permitiu aproximar as orientações teóricas de exemplos concretos de uma alimentação diversificada.

Durante a atividade, houve também um momento de oração compartilhado entre as religiosas e os acadêmicos, marcado por acolhimento, sensibilidade e emoção. A simplicidade do modo de vida, a receptividade e a espiritualidade das religiosas sensibilizaram o grupo e tornaram a experiência ainda mais especial. Esse momento favoreceu uma reflexão sobre a importância de compreender cada indivíduo em sua integralidade, reconhecendo que crenças, valores, cultura, espiritualidade e contexto social também fazem parte da maneira como cada pessoa vivencia sua saúde e o cuidado. Ao final, foi realizada uma dinâmica educativa de perguntas e respostas no formato “sim ou não”, com o objetivo de verificar a compreensão dos principais conteúdos trabalhados. A dinâmica ocorreu de maneira leve e descontraída, com participação ativa das religiosas, que demonstraram bom aproveitamento das informações apresentadas e responderam corretamente às questões propostas; além de

estratégia de avaliação, o momento possibilitou fortalecer a interação entre as participantes e as estudantes.

A experiência foi encerrada em um ambiente de acolhimento e gratidão, mesmo diante das particularidades do regime de clausura e da impossibilidade de contato físico direto, foi possível construir proximidade por meio do diálogo, da escuta e do respeito. Para os acadêmicos, a atividade representou não apenas uma oportunidade de compartilhar conhecimentos relacionados à alimentação e à promoção da saúde, mas também de exercitar competências fundamentais à formação médica, como comunicação, escuta qualificada, empatia, respeito às particularidades socioculturais e compreensão integral do indivíduo. Dessa forma, a experiência caracterizou-se como uma troca de saberes, na qual o conhecimento científico foi compartilhado de maneira acessível e respeitosa, enquanto a convivência com as religiosas proporcionou importantes aprendizados humanos às futuras profissionais.

CONCLUSÃO

A experiência realizada no Carmelo de Santa Teresinha possibilitou aos estudantes de Medicina promover uma ação de educação em saúde, abordando a importância da alimentação adequada e variada, do consumo de alimentos como fonte de vitaminas e minerais, a exposição solar segura e a prática de atividade física, considerando as particularidades da rotina de clausura. A atividade contribuiu para ampliar os conhecimentos das religiosas sobre práticas de autocuidado e prevenção de possíveis deficiências nutricionais, especialmente diante das limitações relacionadas à exposição solar e à disponibilidade de determinados alimentos. Para os estudantes, a vivência proporcionou importantes aprendizados relacionados à comunicação, escuta, empatia e à necessidade de adaptar as orientações de saúde às características socioculturais e à realidade do público-alvo.

A vivência mostrou a relevância da realização de novas ações de Educação e Promoção da Saúde junto às religiosas. As particularidades do regime de clausura e a menor inserção na dinâmica social externa podem limitar as oportunidades de acesso a atividades educativas e de promoção do autocuidado, tornando especialmente significativa a aproximação de instituições de ensino, estudantes e profissionais de saúde com essa comunidade. É importante incentivar a realização de novas iniciativas no Carmelo, contemplando temas e necessidades identificadas junto às religiosas. Mais do que levar informações, essas ações representam oportunidades de acolhimento, escuta, troca de saberes e aproximação, contribuindo para que essa comunidade seja cada vez mais contemplada pelas

práticas de promoção da saúde. A experiência reforçou a importância de direcionar o olhar também para populações que, pelas particularidades de seu modo de vida, possuem menor participação nos espaços sociais externos, reafirmando o compromisso da formação médica com a equidade, a integralidade e a humanização do cuidado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva IHP, et al. O papel da Atenção Primária na promoção da saúde em territórios periféricos vulnerabilizados: uma revisão da literatura. Res Soc Dev. 2025;14(12):e103141249727. p. 1-12.

2. Prado GAS, Caetano MVA. Apontamentos sobre a noção de território no campo da saúde coletiva: determinação, identidades e territorialidades. Saúde Debate. 2024;48(n. esp. 2):1-14.

3. Oliveira JL, Gil FR. Avanços e desafios das políticas públicas relacionadas à saúde da mulher no Brasil nos últimos 20 anos: uma revisão de literatura. Res Soc Dev. 2023;12(2):e2812239847. p. 1-15.

4. Silva EP, et al. Determinantes Sociais da Saúde e a prevalência de doenças crônicas em mulheres no Brasil. Estação Científica. 2025;19(ed. 33):165-74.

5. Karras SN, et al. Effects of religious fasting on markers of oxidative status in vitamin D-deficient and overweight orthodox nuns versus implementation of time-restricted eating in lay women from Central and Northern Greece. Nutrients. 2024;16(19):3300. p. 1-13.

6. Demay, M. B. et al. Vitamin D for the prevention of disease: an Endocrine Society clinical practice guideline. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism 2024, v. 109, n. 8, p. 1907–1947.

7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.