



Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Segurança alimentar em alimentação conforto para doentes paliativos

Kaique de Lima Alves

Grazielle bueno barbosa pestana

Queila de Araujo Oliveira

RESUMO: O presente artigo teve como objetivo desenvolver uma intervenção educativa por meio da elaboração e divulgação de um folder informativo sobre alimentação no contexto dos cuidados paliativos, com base nos princípios da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e aplicada, realizada em três etapas: revisão bibliográfica em bases científicas e documentos oficiais; elaboração de material educativo com linguagem acessível; e disseminação do conteúdo em redes sociais digitais, como Instagram e WhatsApp. O folder produzido abordou conceitos como alimentos de conforto, práticas seguras de higiene e preparo alimentar, além da valorização dos aspectos culturais e afetivos da alimentação. Os resultados indicaram que a ação educativa foi bem recebida pela comunidade acadêmica e teve boa aceitação nas redes sociais, com expressiva interação do público. A análise do conteúdo produzido mostrou que a alimentação, quando considerada em sua dimensão simbólica, afetiva e cultural, pode atuar como ferramenta de cuidado integral e humanizado no enfrentamento da dor, sofrimento e finitude. A estratégia de comunicação educativa demonstrou potencial para sensibilizar e informar diferentes públicos, promovendo autonomia, bem-estar e dignidade às pessoas em cuidados paliativos. Considera-se que ações educativas como essa contribuem para a humanização da assistência e podem ser replicadas em diferentes contextos da promoção da saúde.

Palavras chave: Cuidados paliativos, Segurança alimentar, Alimentação conforto.

ABSTRACT: This article aimed to develop an educational intervention through the creation and dissemination of an informational brochure about nutrition in the context of palliative care, based on the principles of Food and Nutritional Security (FNS). This is a qualitative, descriptive, and applied research, carried out in three stages: (1) a literature review using

scientific databases and official documents; (2) the development of educational material using accessible language; and (3) the dissemination of content through digital social networks, such as Instagram and WhatsApp, with the goal of directing the audience to the full content.

The brochure addressed topics such as comfort foods, safe hygiene and food preparation practices, and the appreciation of the cultural and emotional aspects of eating. The results showed that the educational action was well received by the academic community and was positively embraced on social media, generating significant audience engagement.

Content analysis revealed that nutrition, when considered in its symbolic, emotional, and cultural dimensions, can serve as a tool for comprehensive and humanized care in the face of pain, suffering, and end-of-life situations. The educational communication strategy demonstrated potential to raise awareness and inform various audiences, promoting autonomy, well-being, and dignity for individuals in palliative care.

It is concluded that educational actions such as this one significantly contribute to the humanization of healthcare and have the potential to be replicated in different health promotion contexts.

Keywords: Palliative care, *Food security*, Comfort food

1. INTRODUÇÃO

A atenção em cuidados paliativos compreende uma abordagem terapêutica que busca a promoção da qualidade de vida de pacientes acometidos por doenças ameaçadoras da continuidade da vida, bem como de seus familiares. Essa prática inclui a avaliação precoce, identificação e controle de sintomas físicos, sociais, emocionais e espirituais, sendo conduzida por uma equipe multiprofissional ao longo de todo o processo de adoecimento, finitude e luto (World Health Organization, 2007).

No âmbito dos cuidados paliativos, a alimentação assume um papel fundamental ao proporcionar conforto, prazer e bem-estar ao paciente, indo além de sua função nutricional. A dieta, nesse contexto, deve ser adaptada para promover conforto emocional, reduzir a ansiedade e favorecer a autonomia e a autoestima, aspectos essenciais à dignidade do indivíduo em final de vida (Silva et al., 2021).

De forma complementar, a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) se refere ao direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais, com base em práticas alimentares saudáveis e sustentáveis, respeitando-se a diversidade cultural (Brasil, 2004).

Nessa perspectiva, destaca-se o conceito de *comfort food*, ou alimento de conforto, que emergiu nos anos 1990, conferindo à alimentação uma dimensão simbólica e afetiva. Esses alimentos evocam memórias afetivas e proporcionam conforto emocional, o que é particularmente relevante no cuidado de pessoas em estado de vulnerabilidade física e emocional (Sousa; Albuquerque; Costa, 2018 apud Gomes et al., 2023).

Assim, a importância deste estudo, é integrar os princípios da SAN com a proposta de alimentos de conforto no contexto paliativo, sendo possível favorecer uma alimentação que, além de atender às necessidades emocionais dos pacientes, respeite valores culturais e promova qualidade de vida, reforçando o vínculo entre comida, dignidade e cuidado.

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo geral:

Orientar sobre os cuidados de acesso a alimentação segura e adequada para pacientes em cuidados paliativos.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Utilizar os preceitos da segurança alimentar e cuidados paliativos para elaboração de folder
- Orientar a população acadêmica

- Divulgar Orientações e técnicas em redes sociais

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada foi de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e caráter aplicado, tendo como base os preceitos da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e dos cuidados paliativos. Como estratégia de divulgação e sensibilização, foi realizada a produção e disseminação de material educativo por meio das redes sociais, com o objetivo de ampliar o alcance das informações e promover o engajamento com o tema junto à comunidade acadêmica e ao público em geral.

A divulgação foi estruturada de forma estratégica para redirecionar os usuários diretamente à página do projeto no Instagram, por meio de links inseridos nas postagens e instruções de acesso. Essa abordagem permitiu concentrar o conteúdo em um canal principal, facilitando a interação, o compartilhamento e o acompanhamento das informações por parte do público-alvo.

A pesquisa foi desenvolvida em três etapas. A primeira consistiu em uma pesquisa bibliográfica, realizada nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e LILACS, além de documentos oficiais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2007), com o objetivo de embasar conceitualmente os temas centrais do estudo. Foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados nos últimos dez anos, em português, inglês e espanhol, que abordassem temas como cuidados paliativos, segurança alimentar e alimentação afetiva (comfort food).

Na segunda etapa, com base no referencial teórico levantado, foi elaborado um folder educativo contendo orientações práticas, recomendações alimentares e informações sobre o papel do alimento no contexto do cuidado paliativo. O material foi desenvolvido com linguagem acessível, com foco na promoção da saúde e bem-estar, considerando aspectos emocionais, culturais e nutricionais da alimentação.

A terceira etapa consistiu na veiculação das informações em mídias sociais, como Instagram e WhatsApp. O sistema de divulgação foi pensado de forma integrada para redirecionar o público ao Instagram, onde se concentrava o conteúdo completo do projeto, incluindo o folder anexado ao banner digital publicado na página. A escolha desses canais se deu pelo seu amplo uso e pela possibilidade de promover educação em saúde de forma rápida, interativa e acessível. Toda a produção observou os princípios éticos da comunicação em saúde e o respeito à identidade cultural dos indivíduos, sem fins lucrativos ou promocionais.

Alimentação no Cuidado Paliativo COM BASE NA SEGURANÇA ALIMENTAR

A alimentação, nesse momento de vida, deve oferecer bem-estar, conforto emocional e segurança. Preparações que despertam boas memórias e acolhem com carinho fazem toda a diferença.

ALIMENTOS DE CONFORTO

São aqueles que trazem prazer, tranquilidade e lembranças afetivas. Podem incluir receitas familiares ou pratos típicos da cultura da pessoa. Mais do que nutrientes, são formas de cuidado, que acalmam o coração e ajudam a aliviar a ansiedade, promovendo um ambiente acolhedor e positivo.

SEGURANÇA ALIMENTAR *Cuidados Essenciais*

- Lave bem as mãos e os alimentos antes do preparo.
- Cozinhe completamente carnes, ovos e outros alimentos perecíveis.
- Evite alimentos crus, vencidos ou mal armazenados.
- Reduza o consumo de produtos industrializados e ultraprocessados.
- Essas atitudes protegem a saúde e previnem infecções alimentares.

RESPEITANDO A CULTURA NA ALIMENTAÇÃO

- Valorize pratos e ingredientes típicos da região e da cultura da pessoa.
- Faça adaptações de forma criativa, respeitando restrições alimentares e tradições.
- Sempre que possível, envolva o paciente nas escolhas e preparos, reforçando sua identidade e dignidade.

APENDICE B – MODELO DE FOLDER INFORMATIVO

Benefícios da Segurança Alimentar em Cuidados Paliativos

Porque comer bem é viver com dignidade



Respeito à dignidade do paciente

Alimentar com segurança, afeto e reconhecer que o paciente é mais do que a doença.



Comida conforto: acolhe e conecta

Alimentos com valor emocional trazem lembranças, carinho e sensação de lar, um abraço em forma de refeição



Redução de riscos

Boas práticas de higiene evitam infecções, intoxicações e desconfortos. Especialmente em paciente com imunidade baixa.



Promoção do bem-estar físico e emocional

Alimentação segura + comida afetiva = melhora do humor, controle dos sintomas e mais conforto.



Cuidado humanizado e individualizado

Atenção às preferências, crenças e limitações dos pacientes. Isso fortalece vínculos e proporciona qualidade de vida.

“Oferecer comida segura é cuidar com amor até o fim”

Técnico em Nutrição e Dietética - ETEC • TCC - Segurança Alimentar em Cuidados Paliativos

3.A Alimentação no Contexto dos Cuidados Paliativos

A alimentação, no contexto dos cuidados paliativos, ultrapassa sua função meramente nutricional, assumindo um papel de cuidado afetivo, simbólico e relacional. Nesse cenário, oferecer alimentos não é apenas prover energia ou nutrientes, mas proporcionar conforto, acolhimento e dignidade à pessoa que vivencia a finitude da vida. Conforme apontado pela Organização Mundial da Saúde (2007), os cuidados paliativos compreendem uma abordagem interdisciplinar que busca aliviar o sofrimento e promover qualidade de vida, integrando os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais do paciente. Assim, o ato de comer torna-se também uma forma de expressão de identidade, autonomia e conexão com suas memórias e referências culturais.

Silva et al. (2021) destacam que, em estágios avançados de doenças, muitas vezes a alimentação representa uma das poucas fontes de prazer ainda disponíveis ao paciente. Por isso, adaptar a dieta para que ela seja leve, saborosa e afetivamente significativa pode impactar diretamente na autoestima e no bem-estar emocional da pessoa em cuidados paliativos. A prática nutricional, nesse contexto, deve respeitar os desejos do paciente e compreender que oferecer um alimento preferido pode significar mais do que saciar a fome — pode ser um gesto de afeto e respeito pela história do indivíduo.

3.1 Segurança Alimentar e Culturalidade no Cuidado Humanizado

A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no cuidado paliativo está relacionada à oferta de alimentos adequados, seguros, em quantidade suficiente, que respeitem as necessidades específicas do paciente sem comprometer o acesso a outros direitos essenciais. De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), a SAN envolve o direito ao alimento como

prática promotora de saúde, respeitosa das tradições alimentares e viável social, econômica e ambientalmente. No ambiente dos cuidados paliativos, isso implica garantir que o paciente tenha acesso a alimentos que sejam seguros e, ao mesmo tempo, culturalmente familiares e emocionalmente significativos.

Nesse sentido, os chamados alimentos de conforto, ou *comfort foods*, ganham destaque. Para Sousa, Albuquerque e Costa (2018 apud Gomes et al., 2023), esses alimentos estão ligados à memória afetiva, evocando lembranças de infância, celebrações ou relações familiares, desempenhando um papel terapêutico no enfrentamento do sofrimento. Incorporar tais alimentos ao cuidado alimentar é uma forma de reconhecer e valorizar a subjetividade do paciente, reforçando vínculos e promovendo bem-estar mesmo diante da fragilidade física.

Freitas et al. (2020) reforçam que o respeito às tradições alimentares e à cultura do paciente é um elemento fundamental do cuidado humanizado. Ao considerar os hábitos culturais e a individualidade no planejamento alimentar, a equipe de saúde contribui para um ambiente de maior acolhimento, empatia e qualidade de vida. Dessa forma, a alimentação torna-se uma extensão do cuidado e uma estratégia de valorização da vida até seus últimos momentos.

4. ANÁLISES DOS RESULTADOS

Tabela1 - Engajamento no instagram.

Engajamento no Instagram das postagens educativas		
Curtidas	Comentarios	Seguidores
62	18	23
Periodo de pesquisa: Mês de junho		

Fonte: Do próprio autor (2025)

A produção e divulgação do folder educativo “Alimentação no Cuidado Paliativo com Base na Segurança Alimentar” proporcionaram reflexões relevantes sobre o papel da alimentação como ferramenta terapêutica, afetiva e cultural no contexto dos cuidados paliativos. A partir da pesquisa bibliográfica e do desenvolvimento do material informativo, observou-se que o

conteúdo foi bem aceito pela comunidade acadêmica, com repercussão positiva nas redes sociais utilizadas para sua divulgação, como Instagram e WhatsApp. As interações demonstraram interesse do público em compreender a importância da alimentação como parte do cuidado integral ao paciente em situação de vulnerabilidade. A escolha por apresentar o conteúdo de forma lúdica e acolhedora, utilizando linguagem acessível e ilustrações, favoreceu o entendimento de conceitos muitas vezes restritos ao ambiente clínico, como segurança alimentar e alimentos de conforto. Segundo Silva et al. (2021), uma alimentação adequada, mesmo em estágios avançados de doenças, pode contribuir significativamente para o conforto emocional, redução da ansiedade e fortalecimento da autoestima dos pacientes. Nesse sentido, os alimentos de conforto funcionam como elementos simbólicos que despertam memórias afetivas, estabelecendo vínculos emocionais e promovendo bem-estar (Sousa; Albuquerque; Costa, 2018 apud Gomes et al., 2023).

A escolha por apresentar o conteúdo de forma lúdica e acolhedora, utilizando linguagem acessível e ilustrações, favoreceu o entendimento de conceitos muitas vezes restritos ao ambiente clínico, como segurança alimentar e alimentos de conforto. Segundo Silva et al. (2021), uma alimentação adequada, mesmo em estágios avançados de doenças, pode contribuir significativamente para o conforto emocional, redução da ansiedade e fortalecimento da autoestima dos pacientes. Nesse sentido, os alimentos de conforto funcionam como elementos simbólicos que despertam memórias afetivas, estabelecendo vínculos emocionais e promovendo bem-estar (Sousa; Albuquerque; Costa, 2018 apud Gomes et al., 2023).

Além disso, o destaque dado aos aspectos culturais da alimentação reforça a importância do respeito às preferências, tradições e identidades alimentares dos indivíduos. De acordo com Freitas et al. (2020), incorporar a cultura alimentar no cuidado é um gesto de humanização que fortalece o vínculo entre paciente, família e equipe de saúde.

Dessa forma, a intervenção educativa demonstrou potencial não apenas informativo, mas também afetivo e transformador, ao integrar os princípios da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) com as práticas do cuidado paliativo de maneira acessível e sensível. A participação ativa da população-alvo, especialmente por meio das redes sociais, também evidenciou o impacto positivo da utilização de tecnologias digitais como estratégia de promoção da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa demonstrou que a alimentação desempenha papel central no cuidado paliativo, indo além da função nutricional ao proporcionar conforto emocional,

resgate de memórias afetivas e respeito às preferências culturais do paciente. A utilização dos princípios da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na elaboração de um folder educativo revelou-se uma estratégia eficaz de promoção da saúde, especialmente por abordar a alimentação como cuidado integral e humanizado.

O material produzido mostrou-se acessível e relevante para a população acadêmica e geral, especialmente por meio da sua divulgação em redes sociais, que ampliaram o alcance e o impacto da proposta. O uso de linguagem simples, visual acolhedor e conteúdo fundamentado cientificamente contribuiu para o entendimento e a valorização do alimento como recurso terapêutico no contexto de doenças ameaçadoras da vida.

Além disso, a articulação entre aspectos culturais, segurança alimentar e afetividade reforça a importância de práticas educativas que respeitem a identidade dos indivíduos e fortaleçam o cuidado centrado na pessoa. Iniciativas como esta podem ser replicadas em diferentes contextos, auxiliando na formação de profissionais da saúde e na sensibilização da comunidade para a humanização da assistência em saúde.

Portanto, considera-se que ações educativas bem fundamentadas e sensíveis à realidade dos indivíduos são capazes de transformar a alimentação em instrumento de dignidade, afeto e cuidado no fim da vida.

6. REFERÊNCIAS

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

FREITAS, F. G. et al. **A humanização no cuidado nutricional em saúde**. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 33, p. 1-8, 2020.

GOMES, T. R. et al. **Alimentação afetiva e conforto no cuidado em saúde**. *Revista de Humanidades e Saúde*, v. 9, n. 2, p. 45-54, 2023.

SILVA, L. M. et al. **Alimentação e cuidados paliativos: reflexões sobre a prática nutricional**. *Revista de Saúde Coletiva e Nutrição*, v. 11, n. 1, p. 65-72, 2021.

SOUSA, D. M.; ALBUQUERQUE, L. C.; COSTA, A. P. **Alimentação como memória e afeto: um estudo sobre o conceito de comfort food**. *Revista Brasileira de Cultura Alimentar*, v. 4, n. 1, p. 25-38, 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Definition of Palliative Care**. Genebra, 2007.