

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

TÍTULO:

**Intervenção terapêutica sobre dietoterapia
para dor, transtornos do sono e estresse em
pacientes com fibromialgia.**

ALUNA: Yelenny Díaz Díaz

ORIENTADOR(A): Prof.^a Karla Oliveira Marcacine

Espírito Santo do Pinhal/SP

Abril, 2015

ÍNDICE

Conteúdo	Páginas
Introdução	2
Objetivos	4
Metodologia	5
Resultados Esperados	7
Cronograma	8
Referencias Bibliográficas	9

1. Introdução

A medicina ao longo dos anos passou por inúmeras mudanças, apesar disso, seu objetivo principal, o cuidado ao paciente, permanece imutável, gerando contínuos desafios a serem vencidos de forma individual em cada decisão médica tomada.¹

Uma dessas modificações refere-se à implantação da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas com o objetivo de modificar a atenção à saúde dessas pessoas, do modelo de atenção à saúde, fortalecendo o cuidado às pessoas com doenças crônicas, garantindo o cuidado integral, impactando positivamente nos indicadores relacionados a essas doenças, promovendo a saúde da população e prevenindo o desenvolvimento desses agravos e suas complicações.²

Dentre as doenças crônicas já conhecidas, a fibromialgia é uma das mais prevalentes, se caracteriza por uma condição dolorosa generalizada e crônica. É considerada uma síndrome porque engloba uma série de manifestações e assim, representa um desafio para seu diagnóstico, controle e tratamento adequados devido à semelhança na clínica médica com várias outras doenças, acompanhada de transtornos do sono e estresse, sendo necessário procurar outras vias para lidar com esse problema, com uma natureza multidisciplinar e sistemática para garantir uma melhor qualidade de vida.³⁻⁵

Em estudo realizado no Hospital do Gama e de acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a cada dez pacientes que apresentam fibromialgia, de sete a nove são mulheres, o que corresponde a cerca de 20% dos atendimentos nos consultórios de reumatologia. A doença ocorre principalmente entre os 30 a 60 anos, mas pode acometer crianças, adolescentes e pessoas mais velhas.⁶

No que se refere ao tratamento, a dietoterapia tem sido investigada por muitos pesquisadores. É comprovada que, a alimentação é a base para manter nossa saúde equilibrada, livre de doenças, longevidade.⁷

Muitos especialistas relataram melhorias em pacientes com fibromialgia, a partir da realização de uma boa dieta rica em minerais como: potássio, cálcio, magnésio e sódio (alfaca, bananas, milho, amêndoas, frutas, peixe azul, óleo de linhaça nozes, germe de trigo e legumes e evitar o álcool, cafeína, sal e açúcares refinados que irritam músculos e comprometer o sistema imune).⁸⁻⁹

Estudos realizados afirmaram que comer corretamente pode ser um remédio para quem sofre de doenças crônicas como a fibromialgia. Utilizar alimentos adequados alivia as dores, já que certos nutrientes são responsáveis pela síntese dos neurotransmissores (mensageiros cerebrais) associados à sensibilidade, dor e sensação de bem-estar.¹⁰

Tendo em vista os desafios enfrentados pelas equipes de saúde no diagnóstico, controle e tratamento, o presente projeto tem como objetivo avaliar a efetividade da implementação das orientações sobre a dietoterapia para o controle da dor, transtornos do sono e estresse em pacientes com fibromialgia.

2. Objetivos

2.1 Geral

Avaliar a efetividade da implementação das orientações sobre a dietoterapia para controle da dor, transtornos do sono e estresse em pacientes com fibromialgia.

2.2 Específicos

- Identificar e caracterizar os sujeitos participantes;
- Identificar o nível de conhecimento da população acerca da fibromialgia;
- Relacionar os sinais e sintomas da doença com a implementação das orientações sobre a dietoterapia antes e após a intervenção.

3. Metodologia

Trata-se de um projeto de intervenção, no qual constitui-se uma atividade para definir um problema identificado, transformando uma ideia em ação, definir a análise e seguir passos e assim tentar solucioná-lo.

3.1 Cenários da intervenção

O presente projeto será realizado no território adstrito da Unidade Básica de Saúde Palmeiras, localizada no Município de Espírito Santo do Pinhal.

3.2 Sujeitos da intervenção

O universo será composto mulheres com sinais e sintomas de fibromialgia.

- Critérios de Inclusão: idade entre 35 e 55, pelo menos ensino fundamental e que aceitem participar do estudo.
- Critérios de exclusão: pacientes com alterações psíquicas e acamadas.

3.3 Estratégias e ações

Etapa 1

Identificação e caracterização das pacientes com sinais e sintomas sugestivos de fibromialgia e convite para participação no projeto. Essa etapa será realizada por meio de um questionário específico, construído pela pesquisadora, que será aplicado durante as consultas médicas.

Etapa 2

Identificação do nível de conhecimento das pacientes sobre a fibromialgia, por meio de um instrumento específico, construído pela pesquisadora, que será aplicado durante as consultas médicas.

Etapa 3

Serão implementadas as orientações quanto à dietoterapia. As ações contemplarão:

- Palestras educativas semanais, com duração aproximada de 45 a 60 minutos e abordarão temáticas como: sinais e sintomas da fibromialgia, diagnóstico, controle e principais tratamentos; uso dos alimentos para o controle da dor, estresse e transtornos do sono.
- Entrega de panfletos educativos;
- Agendamento de consultas individuais para avaliação das condições de saúde das pacientes com fibromialgia.

3.4 Avaliação e monitoramento

Durante os encontros as pacientes serão estimuladas à participarem ativamente do projeto, relatando suas experiências vividas com o grupo, indagando aspectos positivos e negativos do projeto, a fim de aprimorar a efetividade e eficácia do mesmo.

Mensalmente será aplicado um questionário sobre a realização da dietoterapia e melhora dos sinais e sintomas da fibromialgia e este será comparado com os dados anteriores para avaliação da efetividade das informações compartilhadas com o grupo.

O desenvolvimento do projeto é dinâmico e estará sujeito a intervenções se necessárias.

Estimular as pacientes inclusas no projeto para que venham tirar suas dúvidas em qualquer momento na unidade de saúde.

4. Resultados esperados

Com a realização do presente projeto, espera-se identificar e caracterizar a população com fibromialgia, favorecer o conhecimento sobre a doença e reduzir os sinais e sintomas associados a fibromialgia, em especial, o controle da dor, transtornos do sono e estresse por meio da dietoterapia.

5. Cronograma

Atividades	Março	Abril	Maiο
Elaboração do projeto	X		
Estudo da literatura	X	X	X
Revisão Final e digitação			X
Entrega do trabalho Final			X
Socialização do Trabalho			X

6. Referências

1. Cavalcante A. Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas [Internet] 2014 [citado em 29 janeiro de 2015]; [aprox. 6 p.]. Disponível em: http://portalsaude.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=11371&Itemid=697
2. Goldenberg E. Quando tudo dói. [Internet] jul 2013 [citado em 28 janeiro de 2015]; [aprox. 3 p.]. Disponível em: <http://www.einstein.br/einstein-saude/em-dia-com-a-saude/Paginas/quando-tudo-doi.aspx>
3. Rothbarth R. Dieta diminui os desconfortos da fibromialgia. [Internet] abril 2014 [citado em 27 janeiro de 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/4794-dieta-diminui-os-desconfortos-da-fibromialgia>
4. Teles E. Saúde oferece tratamento para fibromialgia. [Internet] jan 2014 [citado em 30 janeiro de 2015]; [aprox. 6 p.]. Disponível em: <http://www.reumatoguia.com.br/interna.php?id=1639&cat=92&menu=92>
5. Pereira Rodrigues E. Saúde oferece tratamento para fibromialgia. [Internet] jan 2014 [citado em 27 janeiro de 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: <http://www.reumatoguia.com.br/interna.php?id=1639&cat=92&menu=92>
6. Maldonado N. Alimentação adequada alivia sintomas da fibromialgia. Alimentos ricos em carboidratos, ferro, cálcio e proteínas são fundamentais para o tratamento de dores crônicas. [Internet] jun 2014 [citado em 31 janeiro de 2015]; [aprox. 5 p.]. Disponível em: <http://www.metodista.br/ronline/noticias/saude/pasta-1/alimentacao-adequada-alivia-sintomas-da-fibromialgia>
7. Lopes J. A importância de uma alimentação adequada. [Internet] abril 2014 [citado em 31 janeiro de 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/nutricao/artigos/55635/a-importancia-de-uma-alimentacao-adequada>
8. Carlos J.O conceito de Fibromialgia que condiz mais com o meu sentir. Fibromialgia: esta difícil incógnita que está na moda. [Internet] 2013 [citado em 27 janeiro de 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: <http://www.medicando.com.br/#conteudo#artigo#fibromialgia-esta-dificil-incognita-que-esta-na-moda>
9. Fibromialgia. Seu site sobre fibromialgia. Consultada 24 de janeiro do 2015. Disponível em: http://www.fibromialgia.com.br/novosite/index.php?modulo=medicos_artigos&id_mat=21
10. Fibromialgia. O que é, quais os sintomas e como afeta a qualidade de vida do indivíduo. Consultada 4 de fevereiro do 2015. Disponível em: http://www.plenamente.com.br/artigo/63/fibromialgia-que-e-quais-os-sintomas.php#.VMQoJNLF_cM
11. Carlos J.O conceito de Fibromialgia que condiz mais com o meu sentir. Fibromialgia: esta difícil incógnita que está na moda. [Internet] 2014 [citado em 3 de fevereiro do 2015]; [aprox. 7 p.]. Disponível em: <http://www.medicando.com.br/#conteudo#artigo#fibromialgia-esta-dificil-incognita-que-esta-na-moda>
12. Varella D. Fibromialgia. [Internet] 2014 [citado em 27 janeiro de 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/letras/f/fibromialgia/>

13. Pinheiro p. fibromialgia | causas, sintomas e tratamento. [Internet] 2014 [citado em 27 janeiro de 2015]; [aprox. 5 p.]. Disponível em: <http://www.mdsaude.com/2008/12/fibromialgia.html>
14. Cavalcante A, Sauer J, Chalot S, Assumpção A e et. A Prevalência de Fibromialgia: uma Revisão de Literatura. Rev Bras Reumatol. [Internet]. 2009 Jan [citado em 26 jan. 2015];46(1):40-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbr/v46n1/29386.pdf>
15. Sanchez Silva. O que é a Fibromialgia. Associação portuguesa de doentes com fibromialgia. [Internet]. 2015 [citado em 29 jan. 2015] Disponível em: http://www.apdf.com.pt/o_que_e.php
16. Viegas S. Qual deve ser a dieta de um paciente com fibromialgia. [Internet] 2014 [citado em 4 de fevereiro do 2015]; [aprox. 5 p.]. Disponível em: <http://saude.umcomo.com.br/articulo/qual-deve-ser-a-dieta-de-um-paciente-com-fibromialgia-6563.html>
17. D. Alimentos anti-estresse combatem a depressão e a ansiedade. Conheça algumas opções capazes de melhorar seu ânimo e vitalidade. [Internet] 2015 [citado em 2 fevereiro do 2015]; [aprox. 4 p.]. Disponível em: 17/09/2010 <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/materias/11921-alimentos-anti-estresse-combatem-a-depressao-e-a-ansiedade>