

Educação Alimentar no grupo de Hipertensos de uma Unidade Básica de Saúde

Nome do aluno: Ana Carolina Ferreira Marcondes

Nome do Orientador: Edinalva Neves Nascimento

Introdução

Nas últimas décadas, o Brasil vem passando por diversas mudanças nas áreas sociais, políticas, econômicas, culturais, que influenciam o modo de vida da população. Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, “se observou rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional, apresentando como consequência maior expectativa de vida e redução do número de filhos por

mulher, além de mudanças importantes no padrão de saúde e consumo alimentar da população brasileira. As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas”¹. Estas doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos no Brasil evitáveis, estando a hipertensão entre as cinco maiores causas de morte no Brasil. No ano de 2013 as doenças hipertensivas foram a causa de cerca de 46,8 mil mortes em - 1,5 mil mais do que em 2012².

A Hipertensão Arterial Sistêmica tem alta prevalência e baixa taxa de controle, é considerada um dos principais fatores de risco modificáveis e um dos mais importantes problemas de saúde pública. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão, “A Hipertensão é muito comum, acomete uma em cada quatro pessoas adultas. Assim, estima-se que atinja em torno de, no mínimo, 25 % da população brasileira, chegando a mais de 50% após os 60 anos e está presente em 5% das crianças e adolescentes no Brasil. Os números relacionados à hipertensão são preocupantes, 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal são causados pela doença”³.

As graves consequências da pressão alta podem ser evitadas, desde que os hipertensos conheçam sua condição e mantenham-se em tratamento com adequado controle da pressão.

Dentre as alternativas para evitar a hipertensão, a alimentação tem sido um tópico bastante discutido, considerando que atualmente é comum o acesso, mesmo em cidades pouco urbanizadas, a alimentos ricos em gordura, sal e açúcares. As pessoas consomem estes tipos de nutrientes porque não foram ensinadas em diversos aspectos da alimentação saudável, entre eles a entenderem o significado das informações dos rótulos dos alimentos industrializados.

O consumo inadequado dos alimentos ricos em nutrientes prejudiciais à saúde vem gerando uma série de problemas que poderiam ser evitados adotando-se uma alimentação saudável e de qualidade, além de exercícios físicos. No Brasil, nos últimos dez anos, a batalha tem sido para findar a desnutrição, porém agora a preocupação é com a qualidade do alimento servido.

“A promoção da alimentação adequada e saudável no Sistema Único de Saúde (SUS) deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio e proteção da saúde e deve combinar iniciativas focadas em políticas públicas saudáveis, na criação de ambientes saudáveis, no desenvolvimento de habilidades pessoais e na reorientação dos serviços de saúde na perspectiva da promoção da saúde”¹. Sendo assim, o presente projeto visa implantar no grupo de hipertensos de uma Unidade de Saúde a Educação Alimentar, uma abordagem multidisciplinar do tema com o intuito de conscientizar os participantes da importância da alimentação correta e do consumo de alimentos.

Objetivo Geral

Realizar educação alimentar com hipertensos para que conheçam os alimentos que são benéficos ou não para a sua saúde, oferecendo a oportunidade de escolher e gerenciar a qualidade daquilo que se consome.

Objetivos Específicos

1. Entender e analisar o significado do “comer” para cada integrante do grupo;
2. Indicar alternativas para o consumo de maneira prática, saudável e prazerosa;
3. Explicar os nutrientes necessários ao consumo para diminuição da pressão arterial
4. Diminuir a quantidade de medicações utilizadas no tratamento ao problema.

Método:

Local: Unidade de Saúde da Família Jardim Marin. Município de Votuporanga

Público Alvo: Participantes do Grupo de Hipertensos da Unidade

Participantes: Equipe Multiprofissional (Médico, Enfermeiro, Psicólogo, Nutricionista, Farmacêutico, Técnico de Enfermagem, Fisioterapeuta, entre outros profissionais)

Ações: Serão realizadas palestras e atividades relacionadas ao tema a fim de orientar os pacientes o quanto a alimentação é importante no controle da Pressão Arterial e para a saúde como um todo. As reuniões são mensais e pré-agendadas no início do ano, sendo assim, o conteúdo da programação é estabelecido com antecedência. No primeiro encontro será realizada uma dinâmica de quebra-gelo e apresentação dos participantes a fim de acolhê-los e explicar o objetivo do grupo. Nas reuniões seguintes serão apresentados conteúdos específicos da área da Nutrição e atividades práticas do assunto abordado como desenhos para colorir, quebra-cabeças, cartazes, entre outras. Após as palestras a Enfermagem fará os procedimentos habituais, como aferição de pressão e questionário de qualidade de vida, de modo a acompanhar a evolução ou não dos participantes.

Avaliação e Monitorização: Mensalmente será realizado um acompanhamento da pressão arterial e dos remédios dispensados ao paciente a fim de analisar se está havendo um aumento ou diminuição da Pressão Arterial e do consumo de medicamentos através de uma planilha. Estas informações serão norteadoras da eficácia do Projeto. Após seis meses teremos uma reunião de análise e avaliação do Projeto, continuando com o que está funcionando e propondo melhorias ao que deve ser revisto.

Resultados esperados

O presente Projeto visará a mudança de hábito dos pacientes e suas famílias incentivando o consumo de produtos que tenham nutrientes benéficos ao organismo do indivíduo para que ele possa ter uma vida mais saudável e sair da zona de risco que ele se encontra estando com a Pressão Arterial alterada. As ações implantadas apoiarão mudanças na alimentação das famílias envolvidas no Projeto, de modo a alterar suas escolhas alimentares não saudáveis evitando a ocorrência de óbitos por hipertensão no grupo trabalhado. Além disto, deverá ocorrer uma diminuição do uso de medicações nos pacientes propiciando uma melhor qualidade de vida a essas pessoas.

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.156 p. : il.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. DATASUS. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi.exe?sim/cnv/obt10uf.def> acessado em 03/10/2016
3. SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSOS. Disponível em: <http://www.sbh.org.br> acessado em 06/09/2016

