

**Título:** Implantação de Estratégias de educação nutricional para controle e prevenção de doenças crônicas na Atenção Básica.

**Nome do aluno:** Bruna Costa Rodrigues de Souza

**Nome do Orientador:** Ariane Graças de Campos

### **Introdução:**

Fruto da urbanização e envelhecimento, o modo de vida e padrão alimentar do brasileiro sofreu modificações. Observa-se na transição epidemiológica, o aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e da prevalência de obesidade e sedentarismo. Cerca de 48,5% dos brasileiros maiores de 18 anos relataram excesso de peso, acompanhado de baixo consumo de frutas e hortaliças (20%) e sedentarismo (14%). Sendo as DCNT responsáveis por cerca de 70% dos óbitos no Brasil em 2010 (Vasconcelos *et al*, 2012). Em estudo realizado para avaliar o perfil epidemiológico e qualidade de vida de diabéticos e hipertensos acompanhados por equipe de saúde da família, observou-se que 27,8% eram sedentários e 47,2% obesos (Miranzi *et al*, 2008). Estudos epidemiológicos mostraram que cerca de 20% dos adultos apresentam hipertensão, correlacionando-se com o aumento da idade. É importante conhecer a população abrangente e fatores de risco, afim de estreitar ações de promoção a saúde e prevenção de doenças, bem como a minimização dos efeitos/morbididades relacionadas (Passos *et al*, 2006).

Tendo em vista o aumento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão, bem como a expectativa de vida dos brasileiros, ações de prevenção e promoção à saúde, são importantes de modo a estimular o autocuidado e melhora da qualidade de vida, sendo a atenção básica, principal porta de acesso e cuidado longitudinal dos usuários.

### **Objetivos:**

**Objetivo Geral:** Estimular o autocuidado e monitoramento de usuários hipertensos e diabéticos, visando a redução de outras complicações e morbididades associadas.

### **Objetivos Específicos:**

1. Discutir e sensibilizar as equipes quanto a importância e complexidade da Alimentação e autocuidado no contexto das doenças crônicas.
2. Estimular hábitos alimentares saudáveis e qualidade de vida;
3. Avaliar evolução dos cuidados dos usuários;

### **Métodos**

**Local:** Unidade Básica de Saúde Santo Elias. Município de São Paulo, Pirituba.

**Público-alvo:** Pacientes hipertensos e diabéticos

**Participantes:** Equipes Estratégia Saúde da Família (ESF), usuários hipertensos e diabéticos cadastrados na unidade básica de saúde.

### **Ações:**

1. Estratégia de sensibilização das equipes. Será realizada uma capacitação com profissionais da ESF para sensibilização sobre a importância da promoção da alimentação saudável como prevenção de doenças crônicas e promoção ao autocuidado.
2. Elaboração de estratégias para abordagem em grupo dos usuários hipertensos e diabéticos: Cada equipe convocará 30 usuários hipertensos e diabéticos para avaliação e sensibilização em grupo, sendo realizada avaliação antropométrica com aferição de peso, estatura para cálculo e classificação de IMC, bem como aferição da circunferência abdominal para classificação de risco cardiovascular. Após avaliação, serão realizadas palestras e oficinas para reflexão do hábito alimentar e adequações dietéticas para hipertensão arterial e diabetes mellitus, estimulando autocuidado dos mesmos.

### **Avaliação / Monitoramento:**

1. A avaliação dos profissionais quanto a proposta e implantação do projeto será feita após a realização da ação coletiva, afim de identificar aspectos positivos e negativos.
2. Avaliação dos usuários será aplicado questionário de satisfação e sugestões.
3. Elaboração de planilha para monitoramento do estado nutricional, risco cardiovascular e acompanhamento com ESF.

### **Resultados esperados**

Este estudo propõe a conscientizar os pacientes sobre a necessidade da atenção nutricional e promoção alimentação saudável na atenção básica, como forma de promoção à saúde e prevenção de doenças. Espera-se também que usuários que frequentem o serviço apresentem melhora no autocuidado e adesão ao tratamento, bem como melhora na qualidade de vida.

## Referências

1. VASCONCELOS, Ana Maria Nogales et alii. Transição demográfica: a experiência brasileira *Epidemiol. Serv. Saúde*, v.21, n.4, p. 529-532, dez 2012. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742012000400003>>. Acesso em: 01 set. 2016.
2. MIRANZI, Sybelle de Souza Castro et alii. Qualidade de vida de indivíduos com *diabetes mellitus* e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família. *Texto contexto - enferm.* [online]. vol.17, n.4, pp.672-679, 2008. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400007>>. Acesso em: 01 set. 2016.
3. PASSOS, Valeria Maria Azevedo et alii. Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional. *Epidemiol. Serv. Saúde*, v.15, n.1, p35-45, mar. 2006. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742006000100003>>. Acesso em: 01 set. 2016.