

Título: Implantação de ações educativas relacionadas aos hábitos alimentares saudáveis e atividades físicas junto à população adscrita de uma UBS

Nome do aluno: Fernando Celso Wolff Gobeti

Nome do Orientador: Rosana De Vito Izzo

Introdução:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta para a necessidade de melhora nos padrões mundiais de alimentação para prevenção, em especial, de Doenças e Agravos Crônicos Não-Transmissíveis (DANT). No Brasil, a alimentação inadequada, junto à hipertensão arterial e ao consumo abusivo de álcool, compõem os três fatores de risco que mais contribuem para a carga de doenças no país, segundo dados do estudo Carga Global de Doenças 2010, sendo que a alimentação e a nutrição adequadas constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde e para o desenvolvimento sustentável (JAIME *et al.*, 2015).

As DANT's são um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Segundo estimativas da OMS elas são responsáveis por cerca de 60% do total de mortes no mundo e 46% da carga global de doenças que atingem a população mundial. No Brasil seguem padrão semelhante e foram a principal causa de óbito em 2007, principalmente as doenças cardiovasculares com 31,9% (MUNIZ *et al.*, 2012).

Para enfrentar essa situação, o Brasil vem implantando estratégias de vigilância às DANT's e seus fatores de risco, com destaque para o monitoramento destes fatores mediante pesquisas nacionais e o fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS) que objetiva ampliar o acesso à saúde integral e positiva. O aconselhamento em saúde constitui importante estratégia de cuidado, sobretudo no que concerne à alimentação saudável e à prática de atividade física. (LOPES *et al.*, 2014).

O presente estudo vem de encontro à necessidade de orientar os usuários da ESF Áurea Oliveira de Araújo - Aguaí/SP sobre a importância de uma reeducação alimentar saudável e a prática de atividades físicas, devido ao aumento das DANT e aos fatores de risco a que estão sujeitos, uma vez que observamos que grande parte da população adscrita não possui tais hábitos e a implantação deste projeto será de grande valia para a saúde de todos.

Objetivos:

Objetivo Geral: o objetivo principal deste projeto é a promoção de atividades voltadas à educação em saúde, estimulando bons hábitos alimentares e a prática de atividades físicas de portadores ou não de DANT.

Objetivos Específicos:

- desenvolver o conceito de alimentação saudável e atividade física e conscientizar a população sobre sua importância;
- incentivar o consumo de alimentos benéficos à saúde e desencorajar a ingestão de produtos industrializados;
- implantar Grupo de Caminhada ministrado por um Educador Físico e estimular a prática de atividades físicas regulares;
- diminuir as taxas de morbi-mortalidades da população adscrita;
- promover as ações educativas para a alimentação saudável e a prática de atividade física em atividade compartilhada com os demais profissionais;
- identificar a percepção dos usuários acompanhados na Unidade sobre as dificuldades que encontram para aderir e dar seguimento às orientações que recebem para o controle de sua patologia e promoção de sua saúde.

Método:

Local: ESF Áurea de Oliveira Araújo no município de Aguaí, SP

Público-alvo: usuários dos serviços de saúde cadastrados na Unidade citada, em especial portadores das DANT.

Participantes: estarão envolvidos neste projeto toda a Equipe deste ESF (médicos, enfermagem, nutricionista, Agentes Comunitários de Saúde) e a população cadastrada, em especial portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica, Diabetes Mellitus, obesidade, hipercolesterolemia.

Ações:

1. Implantar grupos educativos com equipe multidisciplinar voltados à população com temas relacionados através de palestras, salas de espera, oficinas, entre outros;
2. Criação de um grupo de atividades físicas supervisionadas por um educador físico duas vezes por semana

Avaliação / Monitoramento: a avaliação será realizada através de um questionário que será montado em conjunto com os demais profissionais da equipe, além de consultas médicas e de enfermagem para avaliação de pressão arterial e glicemia em princípio e, posteriormente colesterol e triglicérides.

Resultados esperados:

Através do presente estudo temos a oportunidade de utilizar esta importante ferramenta para prestar um atendimento mais humanizado e qualificado e, com isso, esperam-se bons resultados em relação à educação em saúde a partir destas atividades a serem realizadas e da participação dos usuários e desenvolver ações que visem a prevenção de doenças, promoção e recuperação de saúde, proporcionando melhor qualidade de vida a população, bem como, a troca de informações e conhecimentos entre usuários, familiares e profissionais.

Referências:

JAIME, Patrícia Constante *et al.* Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 24, n. 2, p. 267-276, jun. 2015.

MUNIZ, Ludmila Correa *et al.* Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 3, p. 534-542, jun. 2012.

LOPES, Aline Cristine Souza *et al.* Condições de saúde e aconselhamento sobre alimentação e atividade física na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte-MG. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 23, n. 3, p. 475-486, set. 2014.