



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

LETICIA PEREZ LAVIN

MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES E MODO DE VIDA PARA PREVENÇÃO
DAS COMPLICAÇÕES EM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.

SÃO PAULO
2018

LETICIA PEREZ LAVIN

MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES E MODO DE VIDA PARA PREVENÇÃO
DAS COMPLICAÇÕES EM DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: IEDA CARLA ALMEIDA DOS SANTOS DE SOUZA PASTANA

SÃO PAULO
2018

Introdução

Segundo o Ministério da Saúde, a doença cardiovascular aterosclerótica é altamente prevalente e está associada à alta morbidade e mortalidade (BRASIL, 2014).

As alterações no metabolismo dos lipídios podem causar transtornos e descompensações das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), pois, embora os lipídeos sejam responsáveis pela produção e armazenamento de energia, a absorção de vitaminas, entre outras, em excesso, está relacionado à aterosclerose (AGUILLA et al., 1999). Assim, o controle dos fatores de risco cardiovasculares, destacando a redução dos níveis de lipoproteínas aterogênicas, em particular o LDL - colesterol, é uma estratégia essencial para sua prevenção e tratamento (ZANETTI, 2009).

Dessa forma, as dislipidemias são alterações da concentração de lipídeos no sangue, especialmente caracterizadas por alterações nos níveis de colesterol e triglicérides, e seu controle representa a meta terapêutica no manejo das condições crônicas (CARLUCCHI et al., 2013).

Segundo Silva et al (2013) o aumento no consumo de alimentos de alto valor energético e a diminuição da prática de atividade física pela população, favorece o aumento da obesidade, sendo esta um fator importante no desenvolvimento de várias doenças, entre elas diabetes, hipertensão, cardiopatias, dislipidemias e até mesmo alguns tipos de câncer.

De acordo com o Ministério da Saúde, o padrão alimentar dos indivíduos está diretamente relacionado a " (...) alguns fatores que interferem na prevenção e/ou controle das doenças crônicas e seus agravos, e dessa forma, a orientação nutricional é útil na prevenção para o retardo das complicações associadas às condições crônicas, integrando o conjunto de medidas de autocuidado e educação em saúde" (BRASIL, 2014, p.64).

Durante o acompanhamento realizado em consultas médicas à população da área de abrangência da UBS Guaraú foi identificado, por meio dos resultados dos exames laboratoriais, que os parâmetros de triglicérides e colesterol encontravam-se elevados, e que a maioria desses pacientes tinham hábitos de alimentares inadequados. Também constatou-se que havia atendimentos frequentes a esta população motivados pelas descompensações de doenças crônicas como Colesterol Alto, Obesidade, Hipertensão Arterial, Doenças Cardiovasculares e Diabetes, e, além disso, novos casos de DCNT e seus fatores de riscos estavam sendo diagnosticados continuamente, constituindo um problema de saúde prioritário para a intervenção da equipe de saúde desta unidade.

Estas condições podem ser trabalhadas por meio de ações educativas para esta população e do acompanhamento nutricional em consultas individuais, visando mudanças no estilo de vida e nos hábitos alimentares, como a ingestão excessiva de carboidrato e gorduras, e o sedentarismo, fatores que agravam o controle dessa condição crônica. A relevância deste projeto de intervenção consiste em desenvolver ações promoção à saúde que contribuam na diminuição da morbidade e mortalidade por complicações das DCNT proporcionando melhor qualidade de vida desta população.

Objetivos (Geral e Específicos)

Geral:

1-Promover mudanças nos hábitos de vida e na alimentação da população de Guaraú

Específicos:

1-Diminuir complicações e novos casos de DCNT.

2-Reduzir a incidência dos fatores de riscos modificáveis (obesidade, sedentarismo, aumento do colesterol) para o desenvolvimento e complicações das DCNT.

Método

1-Local: o trabalho será desenvolvido na Unidade Básica de Saúde de Guaraú, Município Peruíbe, São Paulo.

2-Público - alvo: O estudo será com a participação de 60 pacientes, 30 homens e 30 mulheres com faixa etária entre 30 e 65 anos.

Participantes: Participarão do projeto os profissionais da Equipe de Saúde da Unidade, que são, Médico, Nutricionista, Enfermeira, Agente da Comunidade de Saúde e recepcionista .

3-Ações.

Fase I Diagnostica.

Serão feitos questionários para avaliar os conhecimentos sobre Alimentação e o estilo de vida que influenciam na saúde dos pacientes com DCNT entre 30 e 65 anos de idade antes de efetuar o programa.

Fase II. Intervenção educativa.

Nesta fase se desenvolve um programa educativo individual e coletivo, com tópicos relacionados às dificuldades no conhecimento sobre estas condições identificadas no questionário, com encontros semanais em consultas e palestras.

Também será desenvolvido um programa educativo com temas relacionados às complicações das DCNT e das vantagens relacionadas às mudanças nos hábitos de vida e de alimentação, com encontros quinzenais de palestras sobre alimentação saudável, durante o ano de 2018.

Os principais temas explorados durante as ações educativas serão:

1-Conhecimento das doenças crônicas não transmissível e complicações.

2-Influência de alimentação gordurosa e açúcares no desenvolvimento de complicações cardiovasculares.

3-Como a prática de esporte, caminhadas, abandono dos hábitos tóxicos e uma alimentação saudável na saúde, e controle do nível lipoproteico interferem positivamente no controle das DCNT e na qualidade de vida.

Fase III. Avaliação

No final do programa será feita uma avaliação mediante a comprovação de exames laboratoriais antes e depois da intervenção de educação alimentar e de mudança no estilo de vida.

4-Avaliação e Monitoramento

O monitoramento será realizado após o término da ação, por meio da avaliação dos parâmetros laboratoriais (Colesterol Total, Frações e Triglicérides), dos níveis pressóricos

(PA) e da glicemia, de cada paciente fazendo comparação antes do começo da intervenção, com o final dos grupos educativos e intervenções individuais.

Resultados Esperados

O presente estudo poderá trazer benefícios para a prevenção de complicações, seqüelas e mortalidade das DCNT, além de promover as mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida desta população. Também pretende-se ampliar e garantir ações de promoção à saúde coordenadas pela Atenção Primária, envolvendo todo a ESF da UBS de Guaraú.

Referências

- * ZANETTI, Rosano et al. **Dislipidemia:** de orientações para a prática clínica.. Dez. 2017. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: 08 ago. 2018.
- * **AGUILLA et al. Dislipidemias. Dislipidemia, São Paulo, n. 1999, p.30-30**, 14 ago. 2018. <http://pesquisa.bvsalud.org/bvsms/resource>
- * CARLUCCHI et al. **Obesidade e sedentarismo:** fatores de risco para doença cardiovascular. out.- dez. 2013. Disponível em: <[Scielo\(bvsms.saude.gov.br\)](http://Scielo(bvsms.saude.gov.br))>. Acesso em: 08 ago. 2018
- * SILVA, Luciana Saraiva da et al. **Estratégias de promoção da saúde e prevenção primária para enfrentamento das doenças crônicas.** 2013. Disponível em: <[Scielo\(bvsms.saude.gov.br\)](http://Scielo(bvsms.saude.gov.br))>. Acesso em: 08 ago. 2018
- * BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 162 p. : il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 35, p. 64).