



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARIA EUGÊNIA MITI VALENTIN KIKUTA

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS
CRÔNICAS

SÃO PAULO
2020

MARIA EUGÊNIA MITI VALENTIN KIKUTA

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS
CRÔNICAS

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: RICHARDSON AUGUSTO ROSENDO DA SILVA

SÃO PAULO
2020

Resumo

Seguindo em consultas feitas em unidade básica de saúde pude perceber a péssima qualidade da alimentação dos pacientes , decorrente dos resultados dos exames .Além de paciente em uso de medicamentos contínuos para doenças crônicas não transmissíveis (hipertensão arterial e diabetes mellitus tipo 2) com dosagens corretas e uso correto sem melhoras em seu quadro clínico e alteração em exames,Ambos os casos após questionados como seria sua rotina alimentar pode se notar, uma alimentação irregular , com uso de muitos produtos industrializados e abuso de fast foods". Após mudança de alimentação e tendo uma melhora na qualidade de vida podemos ver mudança em exames e diminuição de usos medicamentos.Assim como visto em outros estudos para as doenças crônicas não transmissíveis.

Palavra-chave

Controle de Risco. Diabetes. Pressão Arterial. Prevenção de Doenças. Qualidade de Vida. Alimentação Saudável. Obesidade.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Ao decorrer do tempo de trabalho foi notado em consultas médicas tanto em adultos como em crianças e adolescentes, alterações em exames de rotina como níveis elevados de glicemia, frações de colesterol e triglicérides. Além de pacientes com discompensação de doenças crônicas em acompanhamento e uso de medicamentos quantidades corretas e uso correto. Em muitas vezes tendo que aumentar as doses medicamentosas para quantidade limite e uso de muitos medicamentos e mesmo assim melhora. Assim foi questionado a esses pacientes como era seu cotidiano alimentar, quantas vezes se alimentava ao dia e como eram suas refeições, e que tipo de alimentos eram ingeridos. Foi notado o abuso de alimentos industrializados e comidas estilo "fast food", que são alimentos com alto teor de sódio, carboidratos e gorduras, que assim aumentariam em pacientes com hipertensão arterial seus níveis pressóricos mesmo com uso de medicamento e assim como níveis glicêmicos em paciente com diabetes mellitus tipo 1 e 2, assim como piora da dislipidemia em paciente com hipercolesterolemia pura. Além desses problemas o aumento de paciente com doenças metabólicas como obesidade no adulto e infantil.

ESTUDO DA LITERATURA

Após leitura de estudos feitos previamente é de extrema importância a mudança do hábito alimentar para uma postura saudável da dieta brasileira e estimular o consumo de alimentação saudável ao invés de formular proibições. Estimular o consumo de alimentos variados, nas principais refeições ao dia, assim mantendo de um peso saudável com auxílio de atividades físicas. Assim podendo primeiramente evitar as doenças crônicas não transmissíveis, assim como a manutenção das mesmas nos pacientes que já as possuem, evitando o uso exacerbado de medicamentos. Assim como evitando doenças como obesidade, que pode também ajudar a desenvolver outras doenças. Assim como evitar a obesidade infantil. Assim visto pela pesquisa de L. Pinho, et al (2012, pg 61) "Os pacientes relataram redução de sintomas da HAS como dor de cabeça. Na resposta específica sobre o controle da HAS, eles reconheceram que o acompanhamento nutricional ajudou na manutenção dos níveis adequados da pressão arterial, permitindo inclusive a redução da medicação tomada para esse fim" Em contrapartida muitos estudos mostram que muitos pacientes tem dificuldades de prosseguir a dieta específica devido ao desconhecimento da doença crônica que possui, até mesmo as mais comuns, muitas vezes isso acontecendo devido a falta de escolaridade do paciente e a idade mais avançada. Assim como o não entendimento que é uma doença crônica sem cura e sim manter apenas sua manutenção. A orientação adequada fortalece a adesão do paciente ao tratamento e a mudança do estilo de vida, surgindo melhores resultados, como mostra a pesquisa de SILVA, Terezinha Rodrigues et al (2006, 182) "o sucesso do controle das taxas de glicemia e pressão arterial depende da adesão adequada do paciente ao tratamento e de práticas de saúde que estimulem ou facilitem a mudança do estilo de vida."

AÇÕES

Ações propostas foram a reeducação alimentar familiar, por ser uma ESF atendemos todos os membros da família em todos os estágios da vida de uma pessoa, de crianças a idosos, já que na sua maioria apresentavam a mesma alimentação e assim os mesmos problemas de aumento de peso e alterações em exames feitos, além dos pacientes que apresentavam doenças crônicas utilizando muitos medicamentos. Foi feita em consulta orientações para uma reeducação de hábitos alimentares e de vida (atividades físicas e cortar consumos de bebidas alcólicas e tabaco). Feito também pesagem do paciente e aferição de pressão arterial, para comparativos posteriores. Em consultas e assim palestras na unidade básica e no bairro qual sou responsável foi orientando os tipos de alimentos importante para uma alimentação balanceada além da quantidade ideal para cada refeição de cada grupo alimentar. Assim como foi ensinado como olhar os componentes nos alimentos industrializados e assim o que pode ser prejudicial para adquirir uma doença ou piora da doença existente.

RESULTADOS ESPERADOS

Com a leitura de artigos assim como o resultado da mudança de hábitos dos pacientes , podemos ver que a alimentação saudável e a melhora da qualidade de vida (atividades físicas e não consumo de bebidas alcoólicas e de tabaco) , ocorreu a normalização de resultado de exames anteriormente alterados, diminuição de peso dos pacientes , assim como perda de medidas , tanto em adultos como em crianças. Aos pacientes com doenças crônicas preexistentes que utilizavam muitos remédios ou que estavam com alteração em exames feitos, podemos ter o resultado de diminuição medicamentosa , além das doenças estar estabilizada .Podemos além melhora da disposição do paciente para atividades de seu cotidiano e de atividades físicas , assim como de melhora de algumas dores decorrente do excesso de peso.

REFERÊNCIAS

Pinho, L.; Santana, B.C.; Lopes, L.V.B.; Monteiro, E.L.F.; Caldeira, A.P. **Percepções de hipertensos sobre o acompanhamento nutricional recebido em um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF)**. Motricidade, Vila Real – Portugal, vol. 8, Edições Desafio Singular núm. 2, 2012, pp. 58-66, ago-set 2011

SILVA, Maria Sebastiana et al. **Risco de doenças crônicas não transmissíveis na população atendida em Programa de Educação Nutricional em Goiânia (GO), Brasil**. *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2014, vol.19, n.5, pp.1409-1418.

SICHERI, Rosely; COITINHO, Denise C.; MONTEIRO, Josefina B. and COUTINHO, Waldir F.. **Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira**. *Arq Bras Endocrinol Metab* [online]. 2000, vol.44, n.3, pp.227-232.

SCHUSTER, Jéssica; OLIVEIRA, Aline Marcadenti ; BOSCO , Simone Morelo . **O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas** - Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul - Brasil, 2015, n.28 , p.1-6

SILVA, Terezinha Rodrigues; FELDMAM, Chaie; LIMA, Maria Helena A.; NOBRE, Moacyr R. Cuce ; DOMINGUES, Rachel Z. L. **Controle de Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial com Grupos de Intervenção Educacional e Terapêutica em Seguimento Ambulatorial de uma Unidade Básica de Saúde**. *Saúde e Sociedade*, São Paulo- Brasil. 2006, vv.15, n.3, p.180-189, set-dez 2006

RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro; SOARES, Eliane de Abreu and MEIRELLES, Claudia de Mello. **Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares**. *Rev Bras Med Esporte* [online]. 2002, vol.8, n.6, pp.244-254.